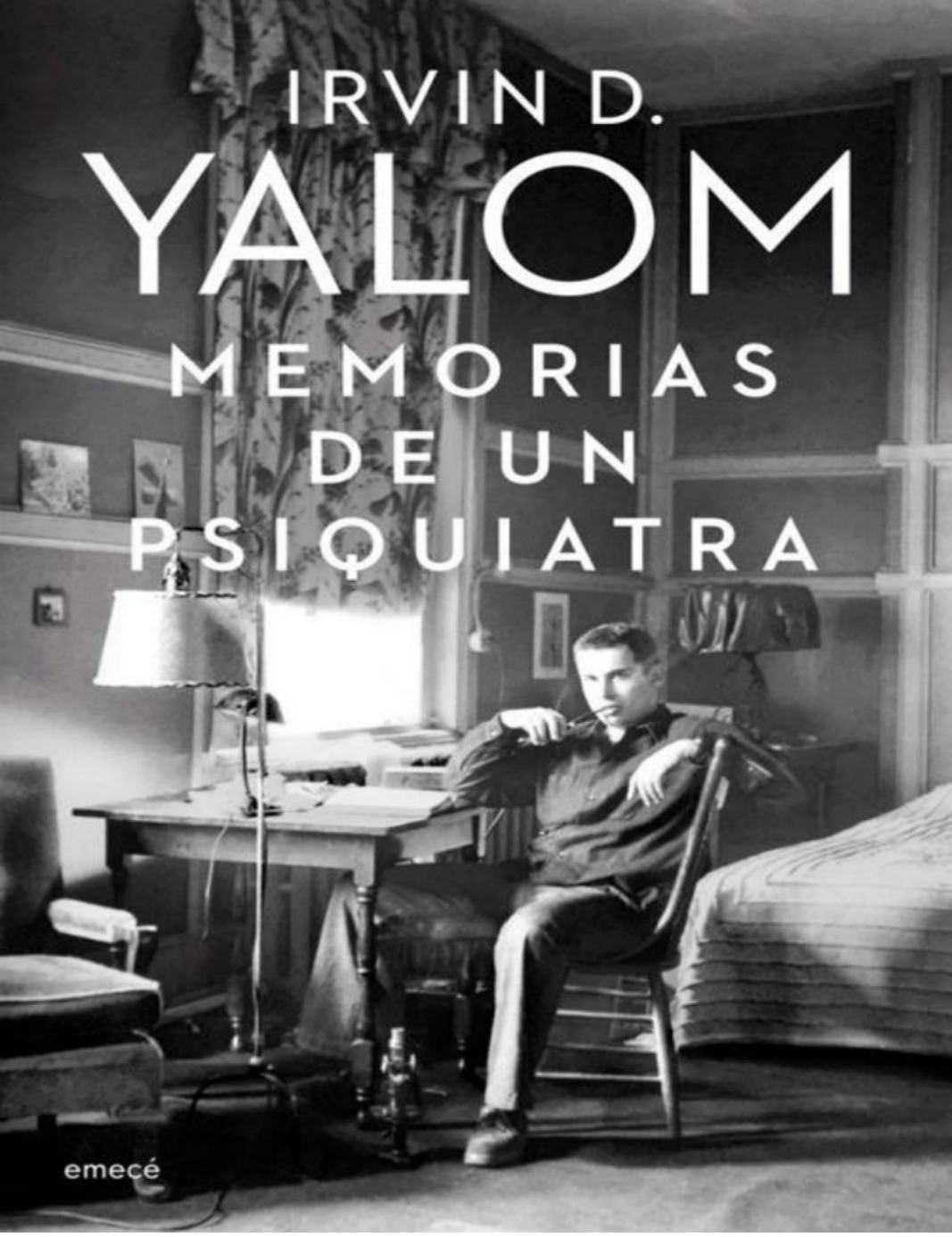

IRVIN D.
YALOM
MEMORIAS
DE UN
PSIQUIATRA
emecé

# Memorias de un psiquiatra

IRVIN D. YALOM

# MEMORIAS DE UN PSIQUIATRA

Traducción de:
Mirta Rosenberg y Gastón Navarro

Yalom, Irvin

Memorias de un psiquiatra / Irvin Yalom. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Emecé, 2019.

Libro digital, EPUB

Archivo Digital: descarga

Traducción de: Mirta Rosenberg ; Gastón Navarro.

ISBN 978-950-04-3993-0

1. Autobiografías. I. Rosenberg, Mirta , trad. II. Navarro, Gastón, trad. III. Título.

CDD 920

Título original: *Becoming Myself* © 2017, Irvin Yalom

Primera edición de Basic Books, un sello de Hachette Book Group Derechos de traducción acordados por Sandra Dijkstra Literary Agency y Sandra Bruna Agencia Literaria, SL

Traducción: Mirta Rosenberg y Gastón Navarro Diseño de cubierta: Departamento de Arte de Grupo Editorial Planeta S.A.I.C.

Fotografías de cubierta e interior: Gentileza del autor Todos los derechos reservados © 2019, Grupo Editorial Planeta S.A.I.C.

Publicado bajo el sello Emecé®
Av. Independencia 1682, C1100ABQ, C.A.B.A.
www.editorialplaneta.com.ar Primera edición en formato digital: febrero de 2019

Digitalización: Proyecto451

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del "Copyright", bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático.

Inscripción ley 11.723 en trámite
ISBN edición digital (ePub): 978-950-04-3993-0

*A la memoria de mis padres, Ruth y Benjamin Yalom, y de mi hermana, Jean Rose.*

# CAPÍTULO UNO

# EL NACIMIENTO DE LA EMPATÍA

Me despierto de mi sueño a las tres de la mañana, llorando en mi almohada. Moviéndome en silencio, para no perturbar a Marilyn, me deslizo de la cama y voy al baño, me seco los ojos y sigo las instrucciones que les he dado a mis pacientes durante cincuenta años: cierre los ojos, repita su sueño mentalmente y escriba lo que ha visto.

> Tengo alrededor de diez años, tal vez once. Estoy bajando en la bicicleta por una larga colina que queda muy cerca de casa. Veo a una chica llamada Alice sentada en el porche del frente de su hogar. Parece un poco mayor que yo y es atractiva aun cuando tiene el rostro cubierto de manchas rojas. Le grito mientras paso con la bicicleta: «Hola, sarampión».
>
> De pronto un hombre, extraordinariamente grande y aterrador, se yergue frente a mi bicicleta y me detiene aferrando el manubrio. De alguna manera, sé que es el padre de Alice.
>
> Exclama, dirigiéndose a mí:
>
> —Eh, tú, sea cual fuere tu nombre. Piensa un minuto —si es que puedes pensar— y responde esta pregunta. Piensa sobre lo que le acabas de decir a mi hija y dime algo: ¿cómo crees que se sintió Alice?
>
> Estoy demasiado aterrado para responder.
>
> —Vamos, respóndeme. Eres el chico de Bloomingdale [el almacén de mi padre se llamaba Bloomingdale Market y muchos clientes creían que nuestro apellido era Bloomingdale] y apuesto a que eres un judío listo. Así que adelante, adivina cómo se sintió Alice cuando le dijiste eso.
>
> Tiemblo. El miedo no me deja hablar.
>
> —Bueno, bueno. Cálmate. Lo haré más simple. Solo dime esto: ¿las palabras que le dijiste a Alice la hacen sentir bien

consigo misma o mal consigo misma?
Todo lo que puedo hacer es farfullar:
—No lo sé.
—¿No puedes pensar, eh? Bien, voy a ayudarte a pensar. Supongamos que te miro y elijo alguna característica mala de ti y comento sobre eso cada vez que te veo. —Me observa detenidamente—. Un moco en tu nariz, digamos. ¿Qué te parece «mocoso»? Tu oreja izquierda es más grande que la derecha. Supongamos que te digo: «Oye, oreja gorda» cada vez que te veo. ¿O qué tal «chico judío»? Sí, ¿qué te parece? ¿Te gustaría?
En el sueño, advierto que no es la primera vez que paso en bicicleta frente a esta casa, que he estado haciendo lo mismo día tras día, pasando en bicicleta y gritándole a Alice las mismas palabras, tratando de iniciar una conversación, tratando de hacerme amigo. Y cada vez que gritaba «Hola, sarampión», la estaba hiriendo, insultándola. Estoy horrorizado… por el daño que le he hecho todas esas veces, y por no haberme dado cuenta.
Cuando su padre termina conmigo, Alice baja la escalera del porche y dice suavemente:
—¿Quieres subir a jugar? —Mira a su padre. Él asiente.
—Me siento tan mal —respondo—. Me siento avergonzado, muy avergonzado. No puedo, no puedo, no puedo…

Desde principios de la adolescencia, siempre he leído para dormirme y durante las últimas dos semanas, he estado leyendo un libro llamado *Los ángeles que llevamos dentro,* de Steven Pinker. Esta noche, antes del sueño, había leído un capítulo sobre el aumento de la empatía durante la Ilustración y cómo el ascenso de la novela, particularmente de las novelas epistolares británicas, como *Clarissa y las mujeres sin importancia*, pueden haber desempeñado un rol en la disminución de la violencia y la crueldad, ya que nos ayudaron a experimentar el mundo desde el punto de vista de otro. Apagué la luz alrededor de la medianoche y, pocas horas más tarde, me desperté de mi pesadilla sobre Alice.

Después de calmarme, vuelvo a la cama, pero me quedo despierto durante largo tiempo pensando qué notable era que este absceso primigenio, este bolsillo cerrado de culpa que ya tiene setenta y tres años de edad, hubiera estallado repentinamente. En mi vigilia, recuerdo ahora, sin duda había pasado en bicicleta frente a la casa de Alice cuando tenía doce años, gritándole «Hola, sarampión», en un

esfuerzo brutal, dolorosamente carente de empatía, destinado a llamarle la atención. Su padre nunca me había enfrentado, pero mientras estoy tendido en la cama, a los ochenta y cinco años, recobrándome de esta pesadilla, puedo imaginar lo que sintió ella y el daño que tal vez le hice. Perdóname, Alice.

# CAPÍTULO DOS

# BUSCAR UN MENTOR

Michael, un físico de sesenta y cinco años, es mi último paciente del día. Lo vi para terapia hace veinte años, durante alrededor de dos años, y no había tenido noticias de él desde entonces hasta hace unos pocos días, cuando me escribió un e-mail para decirme: «Necesito verte…, el artículo que adjunto ha desatado muchas cosas, tanto buenas como malas». El enlace llevaba a un artículo del *New York Times* que describía que recientemente Michael había ganado un importante premio internacional de ciencia.

Mientras ocupa su asiento en mi despacho, yo soy el primero en hablar.

—Michael, recibí tu nota en la que decías que necesitabas ayuda. Lamento que estés perturbado, pero también quiero decirte que es bueno verte y maravilloso enterarme de que ganaste un premio. Con frecuencia me he preguntado cómo te iría.

—Gracias por decirme eso. —Michael mira a su alrededor, estudiando mi despacho… es delgado, alerta, casi calvo, alrededor de un metro ochenta de estatura, y sus brillantes ojos pardos irradian capacidad y confianza—. ¿Redecoraste tu despacho? Estas sillas solían estar allá, ¿no es cierto?

—Sí, redecoro cada cuarto de siglo.

Suelta una risita entre dientes.

—Bien, ¿así que viste el artículo?

Asiento.

—Puedes adivinar lo que me ocurrió a continuación: una oleada de orgullo, demasiado breve, y después ola tras ola de ansiedad y dudas de mí mismo. Lo mismo de siempre… en mi interior soy superficial.

—Enfrentemos el asunto.

Pasamos el resto de la sesión revisando material viejo: sus padres, inmigrantes irlandeses sin educación, su vida en los inquilinatos de Nueva York, su mala educación primaria, la carencia de un mentor significativo. Habla largamente de cuánto envidiaba a las personas que eran apoyadas y nutridas por un mayor, mientras que él había

tenido que trabajar interminablemente y sacar las notas más altas simplemente para que lo tomaran en cuenta. Había tenido que crearse a sí mismo.

—Sí —digo—. Crearse a uno mismo es una fuente de gran orgullo, pero también provoca la sensación de no tener cimientos. He conocido a muchos hijos de inmigrantes dotados que tienen la sensación de ser lirios que crecen en un pantano… Bellas flores pero sin raíces profundas.

Él recuerda que le dije lo mismo años atrás, y se alegra de que se lo recuerde. Hacemos planes para volver a encontrarnos por un par de sesiones y me dice que ya se siente mejor.

Siempre había trabajado bien con Michael. Nos conectamos desde nuestro primer encuentro, y me había dicho en algunos momentos que sentía que yo era el único que verdaderamente lo entendía. Durante nuestro primer año de terapia habló mucho de su identidad confusa. ¿Verdaderamente era el estudiante destacado que dejaba a todo el mundo atrás? ¿O era el holgazán que se pasaba su tiempo libre en la mesa de billar o jugando a los dados?

Una vez, mientras se lamentaba de su identidad confusa, le conté una historia sobre mi graduación en la Escuela Secundaria Roosevelt, en Washington D.C. Por un lado, me habían notificado que recibiría el premio a la ciudadanía de la Escuela Secundaria Roosevelt en la graduación. Sin embargo, en mi último año, había estado dirigiendo una pequeña empresa de apuestas de béisbol: había apostado diez a uno a que cualquiera de tres jugadores elegidos de un día determinado no conseguirían seis *hits* entre los tres. Las posibilidades estaban a favor mío. Siempre me había ido a las mil maravillas, y siempre tenía dinero para comprar un *bouquet* de gardenias para Marilyn Koenick, mi novia de siempre. Sin embargo, pocos días antes de la graduación, perdí mi cuaderno de apuestas. ¿Dónde estaba? Estaba frenético y busqué por todas partes hasta el momento mismo de la graduación. Aun cuando escuché que decían mi nombre y empecé a avanzar a través del escenario, temblaba, preguntándome: ¿sería honrado como el mejor ciudadano de la clase 1949 de la Escuela Secundaria Roosevelt o me expulsarían de la escuela por apostar?

Cuando le conté a Michael esa historia, soltó una carcajada y masculló:

—Un psiquiatra especial para mí.

Después de tomar notas sobre nuestra sesión, me cambio poniéndome ropa informal y zapatillas, y saco mi bicicleta del garaje. A los ochenta y cinco años, el tenis y salir a correr ya han quedado muy atrás. Pero

casi todos los días recorro una senda para bicicletas próxima a mi hogar. Empiezo por pedalear a través de un parque lleno de caminantes y *frisbees* y chicos que trepan estructuras ultramodernas, y después cruzo un tosco puente de madera sobre el arroyo Matadero, y subo una pequeña colina que se vuelve más empinada cada año. En la cima, descanso mientras empiezo la larga bajada. Me encanta andar sin pedalear mientras una ráfaga de aire tibio me acaricia la cara. Solo en estos momentos puedo empezar a entender a mis amigos budistas que hablan de vaciar la mente y disfrutar de la sensación de ser simplemente. Pero la calma siempre tiene poca vida y hoy, en las alas de mi mente, siento el crujido de una ensoñación que se prepara para salir a escena. Es una ensoñación que he imaginado decenas, tal vez centenas de veces durante mi larga vida. Había estado aletargada durante varias semanas, pero el lamento de Michael sobre la carencia de mentores parece haberla despertado.

Un hombre, que lleva un maletín y está vestido con un traje rayado, sombrero de paja, camisa blanca y moño, entra en el pequeño y desabastecido almacén de mi padre. Yo no estoy en la escena: lo veo todo como si estuviera flotando cerca del cielorraso. No reconozco a la visita pero sé que es importante. Tal vez es el rector de mi escuela elemental. Es un día de junio caliente y húmedo de Washington, D.C., y él saca su pañuelo para enjugarse la frente antes de girar para dirigirse a mi padre:

—Tengo algunas cosas importantes para hablar con usted respecto de su hijo, Irvin.

Mi padre está alarmado y ansioso; nunca le ha ocurrido algo así. Por no haberse asimilado a la cultura estadounidense, mi padre y mi madre solo estaban cómodos con sus camaradas, otros judíos que habían emigrado con ellos desde Rusia.

Aunque hay clientes en el almacén que esperan ser atendidos, mi padre sabe que no puede dejar esperando a este hombre. Llama por teléfono a mi madre —vivimos en un pequeño departamento encima del comercio— y, fuera del alcance del oído del desconocido, le dice a ella en *yiddish* que baje corriendo. Ella aparece unos minutos después y eficazmente atiende a los clientes mientras mi padre lleva al desconocido hasta el diminuto depósito que queda en la trastienda. Se sientan sobre cajas de botellas de cerveza vacías y hablan. Afortunadamente, ni las ratas ni las cucarachas hacen su aparición. Obviamente mi padre está incómodo. Hubiera preferido con mucho que mi madre fuera la que hablara, pero

hubiera sido inadecuado reconocer públicamente que ella, y no él, era la que estaba a cargo de las cosas, la que tomaba todas las decisiones familiares importantes.

El hombre del traje le dice cosas notables a mi padre:

—Los maestros de mi escuela dicen que su hijo, Irvin, es un estudiante extraordinario y que tiene el potencial para ser una contribución notable a nuestra sociedad. Pero eso ocurriría solamente si se le proporcionara una buena educación. —Mi padre parece congelado, sus bellos ojos penetrantes están fijos en el desconocido, quien continúa—: Ahora bien, el sistema escolar de Washington, D.C., está bien dirigido y es bastante satisfactorio para el estudiante promedio, pero no es el lugar adecuado para su hijo, para un estudiante muy dotado. —Abre su maletín y le entrega a mi padre una lista de varias escuelas privadas del D.C. y proclama—: Lo insto a que lo envíe a una de estas escuelas durante el resto de su educación. —Extrae una tarjeta de su billetera y se la entrega a mi padre—. Si usted me llama, haré todo lo que pueda para ayudarlo a obtener una beca.

Al ver la perplejidad de mi padre, explica:

—Trataré de conseguir ayuda para pagar su matrícula… Estas escuelas no son gratuitas como las escuelas públicas. Por favor, por el bien de su hijo, dele a este tema la mayor prioridad.

¡Corte! El ensueño siempre termina en este punto. Mi imaginación se resiste a completar la escena. Nunca he visto la respuesta de mi padre, o su siguiente discusión con mi madre. El ensueño expresa mi anhelo de ser rescatado. Cuando era un niño, no me gustaba mi vida, mi vecindario, mi escuela, mis compañeros de juegos… Quería ser rescatado y en esta fantasía, por primera vez, soy reconocido como una persona especial por un emisario significativo del mundo exterior, el mundo que está más allá del gueto cultural en el que me crie.

Miro hacia atrás ahora y veo esta fantasía de rescate y elevación en toda esta escritura. En el tercer capítulo de mi novela *El enigma Spinoza*, mientras Spinoza camina hacia la casa de su maestro, Franciscus van den Enden, se pierde en un ensueño que relata el primer encuentro de ambos pocos meses antes. Van den Enden, un exjesuita profesor de estudios clásicos que dirigía una academia privada, había entrado en el comercio de Spinoza para comprar un poco de vino y pasas, y había quedado asombrado ante la profundidad y la amplitud de la mente del filósofo. Lo había instado a ingresar en

su academia privada para ser introducido en el mundo no judío de la filosofía y la literatura. Aunque la novela, por supuesto, es ficción, intenté atenerme todo lo posible a la fidelidad histórica. Pero no en este fragmento: Baruch Spinoza nunca trabajó en el comercio de su familia. No había un comercio familiar: su familia tenía un negocio de exportación e importación pero carecía de un comercio al por menor. Yo era el que trabajaba en el almacén familiar.

Esta fantasía de ser reconocido y rescatado permanece conmigo en muchas formas. Recientemente asistí a una representación de la obra *La Venus de las pieles*, de David Ives. El telón se abre en una escena entre bastidores que nos muestra a un fatigado director al final de un largo día de entrevistar actrices para un rol protagónico. Exhausto y muy disconforme con las actrices que ha visto, se prepara a marcharse cuando entra una actriz descarada y muy nerviosa. Llega una hora tarde. Él le dice que ha terminado por el día, pero ella suplica y lo adula para que la pruebe. Consciente de que ella es obviamente muy poco sofisticada, vulgar, carente de educación y absolutamente inapropiada para el papel, él se niega. Pero ella es una excelente aduladora; es astuta y persistente y finalmente, para librarse de ella, él acepta y le concede una breve audición en la que ambos empiezan a leer el texto juntos. Mientras lee, ella se transforma, su acento cambia, su discurso madura, habla como un ángel. Él está asombrado, está abrumado. Ella es lo que él ha estado buscando. Ella es más de lo que hubiera podido soñar. ¿Puede ser esta la mujer desaliñada y vulgar que conoció apenas media hora antes? Siguen leyendo el texto. No se detienen hasta haber interpretado toda la obra completa de manera brillante.

Me gustó todo del espectaculo, pero los primeros minutos, cuando él aprecia las verdaderas cualidades de ella, resonaron más profundamente en mi interior: mi sueño de ser reconocido se había representado sobre el escenario y yo no pude contener las lágrimas que fluían por mi rostro, mientras me ponía de pie, el primero en el teatro, para aplaudir a los actores.

# CAPÍTULO TRES

# QUIERO QUE SE VAYA

Tengo una paciente, Rose, que en los últimos tiempos había estado hablando principalmente sobre la relación con su hija adolescente, su única hija. Rose estaba a punto de darse por vencida con la chica, quien solo mostraba entusiasmo por el alcohol, el sexo y la compañía de otros adolescentes disolutos.

En el pasado, Rose había explorado sus fracasos como madre y esposa, sus numerosas infidelidades, el abandono de su familia varios años atrás por otro hombre y luego su regreso, un par de años más tarde, cuando la aventura había llegado naturalmente a su fin. Rose había sido una fumadora empedernida y había desarrollado un invalidante enfisema avanzado, pero, aun así, durante los últimos años había tratado de expiar su conducta empeñosamente y se había dedicado por completo a su hija. Sin embargo, nada había funcionado. Yo había recomendado encarecidamente una terapia familiar, pero la hija se negó, y ahora Rose había alcanzado su punto de quiebre: cada acceso de tos y cada visita a su neumonólogo le recordaban que sus días estaban contados. Solo deseaba un alivio: «Quiero que ella se vaya», me dijo. Contaba los días para que su hija se graduara de la escuela secundaria y se fuera de casa… a la universidad, a un trabajo, cualquier cosa. Ya no le importaba el camino que pudiera tomar su hija. Una y otra vez susurraba para sí y para mí: «Quiero que se vaya».

En mi práctica hago todo lo que puedo para reunir a las familias, para curar las luchas entre hermanos y entre padres e hijos. Pero me había cansado de mi trabajo con Rose, y había perdido toda esperanza para esta familia. En sesiones pasadas, había tratado de anticipar el futuro de Rose si se distanciaba de su hija. ¿Acaso no se sentiría culpable y sola? Pero todo eso no había servido de nada, y ahora el tiempo se acababa: yo sabía que a Rose le quedaba poca vida. Tras derivar a su hija a un excelente terapeuta, ahora me dedicaba tan solo a atender a Rose y me sentía por completo de su lado. Más de una vez ella decía: «Tres meses más para que se gradúe de la escuela secundaria. Y entonces estará libre. Quiero que se vaya. Quiero que se

vaya». Empecé a ansiar que su deseo se cumpliera.

Ese mismo día, más tarde, cuando salía a dar mi paseo en bicicleta, repetí en silencio las palabras de Rose —«Quiero que se vaya. Quiero que se vaya»— y al poco tiempo estaba pensando en mi madre, viendo el mundo a través de sus ojos, tal vez por primera vez. La imaginé pensando y diciéndome a mí palabras similares. Y ahora que lo pensaba, no recordé ningún lamento materno cuando abandoné definitiva y permanentemente el hogar para asistir a la Escuela de Medicina en Boston. Recordé la escena de despedida: mi madre en los peldaños del frente de la casa, saludándome con la mano mientras yo me alejaba en mi Chevrolet repleto, y después, cuando desaparecí de la vista, entrando a la casa. La imaginé cerrando la puerta del frente con un profundo suspiro. Después, dos o tres minutos más tarde, se paró erguida, sonrió ampliamente, e invitó a mi padre a reunirse con ella en una jubilosa danza de *Hava nagila*.

Sí, mi madre tenía buenas razones para sentirse aliviada cuando yo, a los veintidós años, abandoné mi casa para siempre. Yo era un perturbador de la paz. Ella nunca tenía una palabra positiva para mí, y yo le devolvía el favor. Mientras bajaba en la bicicleta por una larga ladera, mi mente se retrotrajo a la noche en la que tenía catorce años y mi padre, quien entonces tenía cuarenta y seis, se despertó a la madrugada con un fuerte dolor en el pecho. En esos días, los doctores hacían visitas domiciliarias, y mi madre rápidamente llamó a nuestro médico de familia, el doctor Manchester. En el silencio de la noche, los tres —mi padre, mi madre y yo— esperamos con ansiedad la llegada del médico. (Mi hermana, Jean, siete años mayor, ya había abandonado la casa para ir a la universidad).

El autor con su madre y su hermana, circa 1934

Siempre que mi madre estaba angustiada, retrocedía hasta el pensamiento primitivo: si ocurría algo malo, alguien debía tener la culpa. Y ese alguien era yo. Esa noche, más de una vez, mientras mi padre se retorcía de dolor, ella me gritó: «¡Tú… tú lo has matado!». Me dejaba saber que mi rebeldía, mi falta de respeto, mi perturbación del orden familiar —todo eso— lo había desgastado completamente.

Años más tarde, tendido en el diván psicoanalítico, mi descripción de este acontecimiento dio como resultado una rara y momentánea explosión de ternura por parte de Olive Smith, mi psicoanalista ultraortodoxa. Hizo chasquear la lengua, *tsk*, *tsk*, se inclinó hacia mí y dijo: «Qué espanto. Qué terrible debe haber sido para ti». Era una rígida analista en un rígido instituto que valoraba la interpretación como la única acción efectiva del analista. De sus reflexivas, densas interpretaciones, cuidadosamente expresadas, no recuerdo ni una. Pero el haberse acercado a mí aquella vez, de manera cálida… eso aún

me conmueve casi sesenta años más tarde.

«Tú lo mataste, tú lo mataste». Aún puedo escuchar la aguda voz de mi madre. Recuerdo haber bajado la cabeza, paralizado de miedo y de furia. Quería devolverle el grito: «¡No está muerto! Cállate, idiota». Ella siguió enjugando la frente de mi padre y besándole la cabeza mientras yo me sentaba en el suelo acurrucado en un rincón hasta que finalmente, finalmente, alrededor de las tres de la mañana escuché el gran Buick del doctor Manchester que aplastaba las hojas otoñales en la calle y bajé corriendo, tres peldaños a la vez, para abrirle la puerta. El doctor Manchester me gustaba mucho, y la visión familiar de su gran rostro redondo y sonriente disolvió mi pánico. Él me puso la mano sobre la cabeza, me despeinó, tranquilizó a mi madre, le puso a mi padre una inyección (probablemente morfina), le puso el estetoscopio sobre el pecho y me dejó escuchar mientras decía: «Escucha, hijito, late fuerte y regular como un reloj. No hay de qué preocuparse. Va a estar bien».

Esa noche que vi a mi padre acercarse a la muerte, sentí, como nunca antes, la furia volcánica de mi madre, y decidí, para mi propia protección, cerrarle la puerta. Tenía que irme de esta familia. Durante los dos o tres años siguientes apenas si le hablé… Vivimos como extraños en la misma casa. Y, más que nada, recuerdo mi profundo y enorme alivio ante la entrada del doctor Manchester en nuestra casa. Nunca nadie me había hecho semejante regalo. En ese momento y en ese lugar, decidí ser como él. Sería médico y les daría a otros el consuelo que él me había ofrecido.

Mi padre se recuperó gradualmente, y aunque después de eso le dolió el pecho casi con cualquier esfuerzo, incluso cuando caminaba una sola cuadra, e inmediatamente buscaba su nitroglicerina y se tomaba una tableta, vivió otros veintitrés años. Mi padre era un hombre suave y generoso, cuyo único defecto, creía yo, fue su falta de valor para enfrentar a mi madre. Mi relación con mi madre fue una herida abierta toda mi vida y, sin embargo, paradójicamente, es su imagen la que pasa por mi mente casi todos los días. Veo su rostro: nunca está en paz, nunca sonríe, nunca está feliz. Era una mujer inteligente y aunque trabajaba duro cada día de su vida, estaba completamente insatisfecha y rara vez pronunciaba una idea agradable, positiva. Pero hoy, en mis paseos en bicicleta, pienso en ella de manera diferente: pienso en cuán poco placer debo haberle producido mientras vivimos juntos. Agradezco haberme convertido en un hijo más amable en los años subsiguientes.

# CAPÍTULO CUATRO

# CADA VEZ MÁS CERCA DEL PRINCIPIO

De tanto en tanto releo a Charles Dickens, que siempre ha ocupado un lugar central en mi panteón de escritores. Recientemente me llamó la atención una frase extraordinaria en *Historia de dos ciudades*: «Pues, a medida que me acerco más y más al fin, viajo en un círculo más y más cerca del principio. Parece ser una suerte de previsión y preparación del camino. Ahora, mi corazón se conmueve por muchos recuerdos que habían quedado dormidos mucho tiempo atrás…».

El fragmento me conmueve tremendamente: de hecho, mientras me acerco al final, yo también me encuentro avanzando en círculos más y más cerca del principio. Los recuerdos de mis pacientes provocan los míos con mayor frecuencia, mi trabajo sobre el futuro de ellos alude a mi pasado y lo perturba, y me encuentro reconsiderando mi propia historia. Mi recuerdo de la primera infancia siempre ha sido fragmentario, probablemente, según he creído siempre, debido a mi temprana desdicha y la sordidez en que vivíamos. Ahora, mientras avanzo en mi octava década, más y más imágenes de mi vida temprana irrumpen en mis pensamientos. Los borrachos dormidos en nuestro vestíbulo cubiertos de vómito. Mi soledad y aislamiento. Las cucarachas y las ratas. Mi barbero de rostro enrojecido llamándome «chico judío». Mis misteriosos, atormentadores e insatisfechos impulsos sexuales de la adolescencia. Fuera de lugar. Siempre fuera de lugar…, el único chico blanco en un vecindario negro, el único judío en un mundo cristiano.

Sí, el pasado me atrapa y sé qué significan las «previsiones». Ahora, más que nunca antes, imagino a mis padres muertos observando y sintiendo gran orgullo y placer al verme hablar ante una multitud. En el momento en que mi padre murió, yo había escrito tan solo unos pocos artículos, obras técnicas en publicaciones médicas que él no podía entender. Mi madre vivió veinticinco años más y, aunque su

pobre comprensión del inglés y, más tarde, su ceguera le imposibilitaron leer mis libros, los tenía apilados junto a su silla y los acariciaba y se jactaba de ellos ante sus visitantes del hogar de ancianos donde vivía. Tanto quedó incompleto entre mis padres y yo. Hay tantas cosas que jamás hablamos sobre nuestra vida en común, sobre la tensión y la desdicha de nuestra familia, sobre mi mundo y el mundo de ellos.

El padre y la madre del autor, alrededor de 1930

Cuando pienso en sus vidas, los imagino llegando a Ellis Island, sin un centavo, sin educación, sin una sola palabra de inglés, y mis ojos se llenan de lágrimas. Quiero decirles: «Sé por lo que pasaron. Sé cuán duro fue. Sé lo que hicieron por mí. Por favor, perdónenme por haber estado tan avergonzado de ustedes».

Mirar mi vida en perspectiva desde mis ochenta años es

intimidante y a veces solitario. Mi memoria no es confiable, y hay tan pocos testigos vivos de mis primeros años. Mi hermana, siete años mayor, acaba de morir, y casi todos mis viejos amigos y conocidos también han muerto.

Cuando cumplí ochenta, unas pocas voces inesperadas del pasado despertaron algunos recuerdos. Primero Ursula Tomkins, quien me encontró por medio de mi página web. No había pensado en ella desde que asistimos juntos a la Escuela Primaria Gage en Washington, D.C. Su e-mail decía: «Feliz cumpleaños número 80, Irvin. He leído y disfrutado dos de tus libros y le pedí a la biblioteca de Atlanta que consiguiera algunos de los otros. Te recuerdo de la clase de cuarto grado de la señorita Fernald. No sé si me recuerdas… era gratamente regordeta, con pelo rojo enrulado y ¡tú eras un lindo chico con pelo negro como el carbón!».

¡Entonces Ursula, a quien recuerdo bien, pensaba que yo era un lindo chico con pelo negro como el carbón! ¿Yo? ¿Lindo? ¡Si al menos lo hubiera sabido! Nunca, ni por un momento, había pensado en mí como un lindo chico. Era tímido, un «cerebrito», carente de confianza en mí mismo, y nunca imaginé que alguien podía encontrarme atractivo. Oh, Ursula, bendita seas. Bendita seas por decirme que era lindo. Pero ¿por qué, por qué no me lo dijiste antes? ¡Eso podría haber cambiado toda mi infancia!

Y después, hace dos años, hubo un mensaje telefónico del pasado profundo que empezaba diciendo: «¡SOY JERRY, tu viejo camarada de ajedrez!». Aun cuando no había escuchado su voz en setenta años, la reconocí de inmediato. Era Jerry Friedlander, cuyo padre era dueño de un almacén en la esquina de Seaton y North Capitol, a apenas una cuadra del negocio de mi padre. En su mensaje me decía que su nieta, que estaba haciendo un curso de psicología clínica, estaba leyendo uno de mis libros. Recordaba que habíamos jugado juntos regularmente durante dos años cuando yo tenía doce y él catorce, una época que recuerdo solo como un páramo de inseguridad y baja autoestima. Como recordaba tan poco de aquellos años, salté de la alegría ante la oportunidad de enterarme y traté de extraerle a Jerry cualquier impresión que tuviera de mí (después, por supuesto, de compartir con mi amigo mis impresiones de él).

—Eras un chico amable —dijo—. Muy gentil. Recuerdo que en todo el tiempo que pasábamos juntos nunca tuvimos una pelea.

—Cuéntame más —le dije con codicia—. Tengo imágenes muy confusas de esa época.

—Jugabas un poco, pero, en general, eras verdaderamente serio y estudioso. De hecho, diría, *muy* estudioso. Siempre que yo iba a tu

casa, tenías la cabeza enterrada en un libro… Oh sí, eso lo recuerdo muy bien… Irv y sus libros. Y siempre estabas leyendo cosas difíciles y buena literatura… cosas muy elevadas para mí. Nada de historietas para ti.

Eso era cierto, solo en parte… En realidad, había sido un gran aficionado del Capitán Marvel, Batman y El Avispón Verde. (No Superman, sin embargo: su invulnerabilidad le quitaba todo suspenso a sus aventuras). Las palabras de Jerry me recordaron que durante esos años, yo solía comprar libros de una librería de la calle Séptima, justo a una cuadra de la biblioteca. Mientras recordaba, una imagen de un libro grande, color óxido y críptico sobre astronomía apareció ante mi vista. No importaba que yo no entendiera mucho de la óptica que se explicaba allí: ese libro servía por completo a otros propósitos… Yo lo dejaba por allí a la vista para que las atractivas amigas de mi hermana lo encontraran, esperando impresionarlas con mi precocidad. Sus caricias sobre mi cabeza o sus ocasionales abrazos o besos eran deliciosos. No sabía que Jerry también había advertido ese libro… Había sido el blanco involuntario al que había golpeado el fuego amigo.

Jerry me dijo que yo generalmente ganaba nuestras partidas de ajedrez, pero que no era un perdedor amable: al final de una partida maratónica, que él había ganado en un final durísimo, me enojé e insistí en que él debía jugar con mi padre. Y lo hizo. Vino a mi casa el domingo siguiente y también le ganó a mi padre, aunque estaba seguro de que mi padre lo había dejado ganar.

Esta anécdota me dejó helado. Yo tenía una relación buena, aunque distante, con mi padre, pero no puedo imaginar haber pensado en él para vengar mi derrota. Mi recuerdo era que él me había enseñado a jugar al ajedrez, pero para la época en que yo tenía alrededor de once años, le ganaba rutinariamente y buscaba rivales más fuertes, especialmente su hermano, mi tío Abe.

Siempre tuve un resentimiento tácito hacia mi padre… que nunca, ni siquiera una vez, enfrentó a mi madre. En todos los años que mi madre me menospreció y me criticó, mi padre nunca manifestó ningún desacuerdo con ella. Nunca se puso de mi lado. Me decepcionaba su pasividad, su falta de hombría. Así que estaba perplejo: ¿cómo podía haber contado con él para redimir mi fracaso con Jerry? Tal vez me fallaba la memoria. Tal vez estaba más orgulloso de él de lo que yo creía.

Esa posibilidad ganó credibilidad cuando Jerry se dedicó a describir la odisea de su propia vida. Su padre no había sido un comerciante exitoso y, en tres ocasiones, los fracasos comerciales

habían obligado a la familia a mudarse, siempre hacia abajo, a viviendas menos confortables. Lo que es más, Jerry debía trabajar después de la escuela y durante los veranos. Me di cuenta de que yo era mucho más afortunado: aunque con frecuencia solía trabajar en la tienda de mi padre, nunca era porque me lo pedían, sino siempre para mi propio placer… Me sentía adulto atendiendo a los clientes, haciendo las cuentas, cobrando dinero y dándoles el vuelto. Y Jerry había trabajado durante los veranos, mientras que mis padres me enviaban a campamentos por dos meses. Había tomado mis privilegios como algo natural, pero mi conversación con Jerry dejó en claro que mi padre había hecho muchas cosas bien. Obviamente había sido un hombre de negocios diligente, inteligente. Fue por su trabajo duro (y el de mi madre) y por su sagacidad comercial que mi vida había sido más fácil y mi educación posible.

Después de que corté la comunicación con Jerry, se me presentaron otros recuerdos olvidados de mi padre. Una noche lluviosa en que la tienda estaba llena de clientes, un hombre grande y amenazante había arrebatado una caja de licor y había salido corriendo a la calle. Sin vacilar, mi padre lo había perseguido, dejándonos a mi madre y a mí solos en la tienda atestada de clientes. Quince minutos más tarde, mi padre regresó, cargando la caja de licor: el ladrón se había cansado al cabo de dos o tres cuadras, dejando caer su botín, y había desaparecido.

El padre del autor en su almacén, alrededor de 1930

Mi padre había demostrado tener agallas. No estoy seguro de que

yo hubiera hecho algo semejante. *Debía* haber estado orgulloso de él… ¿cómo no estarlo? Pero, extrañamente, no me había permitido recordarlo. ¿Acaso alguna vez me había sentado a considerar, verdaderamente a considerar, cómo había sido su vida?

Sé que mi padre empezaba a trabajar a las cinco de la mañana, comprando productos del mercado del sudeste de Washington, D.C., y que cerraba la tienda a las diez de la noche los días de semana, y a medianoche el viernes y el sábado. Su único día de descanso era el domingo. Ocasionalmente yo lo acompañaba al mercado, y era un trabajo duro, extenuante. Sin embargo nunca lo escuché quejarse. Recuerdo hablar con un hombre al que yo llamaba «tío Sam», el mejor amigo de mi padre incluso en su infancia allá en Rusia (yo me refería a todos los del círculo que habían emigrado juntos desde Cielz, su *shtetl* (1) de Rusia, como «tío» o «tía»). Sam me había contado que mi padre se sentaba durante horas en el diminuto y frío ático de su casa a escribir poesía. Pero todo había terminado cuando lo reclutaron en el ejército ruso cuando era adolescente, durante la Primera Guerra Mundial, para ayudar a construir vías férreas. Después de la guerra, vino a Estados Unidos con la ayuda de su hermano mayor, Meyer, quien había emigrado antes y abierto un pequeño almacén en la calle Volta de Georgetown. Su hermana Hannah y su hermano menor, Abe, lo siguieron. Abe llegó solo en 1937, y planeaba traer su familia poco después, pero ya era demasiado tarde: los nazis mataron a todos los que habían quedado atrás, incluyendo a la hermana mayor de mi padre y a sus dos hijos y a la esposa de su hermano Abe y sus cuatro hijos. Pero, sobre todo esto, los labios de mi padre estaban sellados. Ni una sola vez me habló del Holocausto ni, de hecho, de ninguna otra cosa del viejo país. Su poesía también era algo del pasado. Nunca lo vi escribir. Nunca lo vi leer un libro. Nunca lo vi leer otra cosa más que el diario judío, que aferraba en cuanto llegaba y leía de arriba abajo. Únicamente ahora me doy cuenta de que buscaba alguna información que pudiera encontrar sobre su familia y sus amigos. Una sola vez aludió al Holocausto. Cuando yo tenía alrededor de veinte años, él y yo salimos a almorzar juntos, solos los dos. Eso era raro: aun cuando había vendido la tienda para este momento, seguía siendo difícil alejarlo de mi madre. Nunca iniciaba una conversación. Nunca me preguntaba nada. Tal vez estaba incómodo conmigo, pese a que no era tímido ni inhibido con su clan de hombres… yo disfrutaba verlo reírse con ellos y hacer bromas mientras jugaban a las cartas. Tal vez nos fallamos mutuamente: él nunca me preguntó nada sobre mi vida o mi trabajo, y yo nunca le dije que lo amaba. Nuestra charla durante el almuerzo permanece clara en mi mente. Hablamos como adultos

durante una hora y fue maravilloso. Recuerdo que le pregunté si creía en Dios y él respondió: «Después de la Shoá, ¿cómo se puede creer en Dios?».

El autor con su padre, en 1936

Sé que ahora ya es hora, más que tarde, para perdonarle su silencio, por ser un inmigrante, por su falta de educación y por su desatención a las triviales desilusiones con las que se topaba su único hijo. Es hora de poner fin a mi vergüenza por su ignorancia y es hora de recordar su apuesto rostro, su amabilidad, sus graciosas interacciones con sus amigos, su voz melodiosa cantando las canciones *yiddish* que había aprendido de niño en el *shtetl*, su risa mientras jugaba a las cartas con su hermano y sus amigos, su graciosa brazada

cuando nadaba en la playa de Bay Ridge y su amorosa relación con su hermana Hannah, la tía que yo más quise.

---

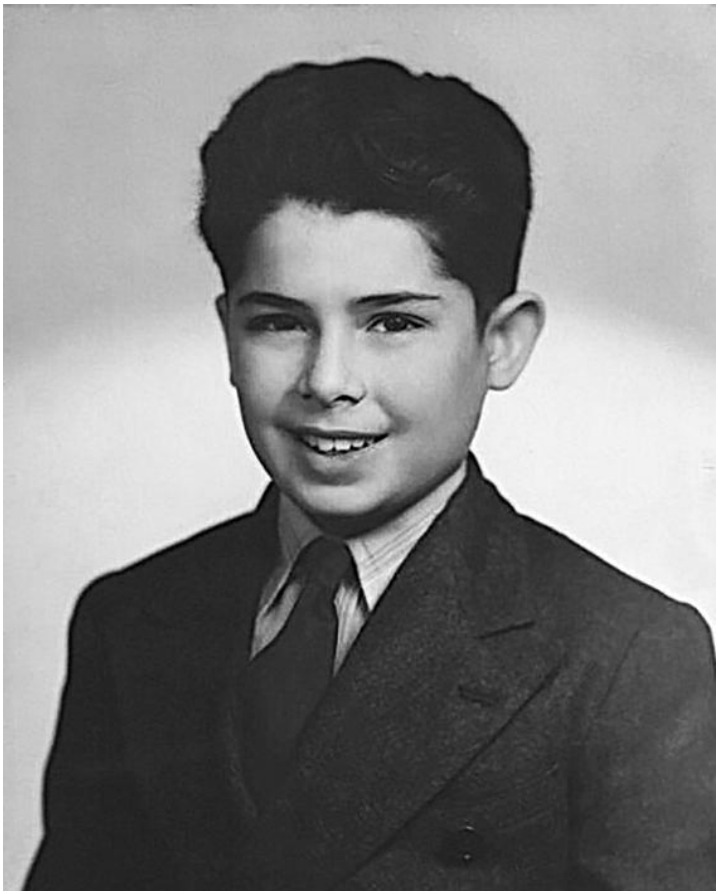
1. *Shtetl*: en *yiddish*, aldea *(N. de los T.)*

# CAPÍTULO CINCO

# LA BIBLIOTECA, DE LA A A LA Z

Durante muchos años hasta mi retiro, iba y volvía en bicicleta de Stanford todos los días desde mi casa, deteniéndome muchas veces a admirar las estatuas de Rodin *Los burgueses de Calais*, o los relucientes mosaicos de la capilla que dominaban el Quad, o a husmear en la librería del campus. Incluso después de mi retiro, seguí yendo en bicicleta a Palo Alto, para hacer recados o visitar amigos. Pero últimamente he perdido la confianza en mi equilibrio y por eso, evito andar en bicicleta en medio del tránsito y limito mis paseos a las sendas para bicicletas durante treinta o cuarenta minutos a la caída del sol. Aunque mis rutas han cambiado, la experiencia de andar en bicicleta siempre ha sido para mí de liberación y de contemplación, y en los últimos tiempos la experiencia de ese movimiento terso y ágil, y de la brisa en mi rostro invariablemente me transporta al pasado.

Aparte de una intensa relación de diez años con una motocicleta desde fines de mis veinte años hasta principios de mis treinta, he sido fiel a la bicicleta desde que tenía doce años, cuando, tras una larga y dura campaña de súplicas y adulación, mis padres cedieron y me compraron una centelleante American Flyer roja para mi cumpleaños. Yo era un suplicante tenaz, y descubrí a temprana edad una técnica supremamente efectiva, una técnica que nunca fallaba: sin más, relacionaba mi objeto deseado con mi educación.



El autor a los diez años

Mis padres no eran propensos a gastar dinero en ninguna clase de frivolidad, pero cuando se trataba de algo incluso remotamente relacionado con la educación —lapiceras, papel, reglas de cálculo (¿las recuerdan?) y libros, especialmente libros— me daban con ambas manos. Así, cuando les dije que usaría la bicicleta para visitar con mayor frecuencia la gran Biblioteca Central de Washington, en la calle Séptima y la K, no pudieron negarse a mi pedido.

Mantuve mi parte del pacto: cada sábado, sin falta, yo llenaba las alforjas de cuerina de mi bicicleta con los seis libros (el límite de la biblioteca) que había digerido desde el sábado anterior y partía en el viaje de cuarenta minutos en busca de otros nuevos.

La biblioteca se convirtió en mi segundo hogar y pasaba horas allí cada sábado. Mis largas tardes servían a un doble propósito: la biblioteca me puso en contacto con el mundo más grande que anhelaba, un mundo de historia y de cultura y de ideas, y al mismo

tiempo, aliviaba la ansiedad de mis padres y les daba la satisfacción de saber que habían engendrado a un erudito. Además, desde el punto de vista de ellos, cuanto más tiempo pasara adentro leyendo, tanto mejor: nuestro vecindario era peligroso. La tienda de mi padre y nuestro departamento del primer piso estaban situados en un vecindario de bajos ingresos de la ciudad segregacionista de Washington, D.C., a pocas cuadras del límite del barrio blanco. Las calles estaban plagadas de violencia, robos, escaramuzas raciales y alcoholismo (en gran parte alimentado por el licor de la tienda de mi padre). Durante las vacaciones escolares, fueron listos para mantenerme fuera de las peligrosas calles (y fuera de su vista) al enviarme, con un gasto considerable, desde los siete años en adelante, a campamentos de verano en Maryland, Virginia, Pennsylvania o Nuevo Hampshire.

El enorme vestíbulo de la planta principal de la biblioteca inspiraba tanto respeto que yo andaba en puntas de pie cuando caminaba por allí. En el centro mismo de la planta baja, se erguía una enorme estantería que albergaba biografías, en orden alfabético y por tema. Solo después de haber caminado muchas veces alrededor de ella junté el valor necesario para acercarme a la oficiosa bibliotecaria en busca de orientación. Sin una palabra, me hizo callar poniéndose el índice sobre los labios, y me señaló la gran escalera circular de mármol que conducía a la sección infantil del primer piso que me correspondía. Alicaído, seguí sus instrucciones, pero no obstante, cada vez que iba a la biblioteca seguí mirando de soslayo la estantería de biografías, y en cierto momento desarrollé un plan: leería una biografía por semana, empezando con una persona cuyo apellido comenzara con A, y seguiría así avanzando a través del abecedario. Empecé con Henry Armstrong, un campeón de box de peso liviano de los años treinta. Entre las B recuerdo a Juan Belmonte, el talentoso matador de principios del siglo XIX, y a Francis Bacon, el erudito del Renacimiento. La C era de Ty Cobb, la E de Thomas Edison, la G de Lou Gehrig y de Hetty Green («La bruja de Wall Street»), y así por el estilo. En la J descubrí a Edward Jenner, que se convirtió en mi héroe por haber eliminado la viruela. En la K encontré a Gengis Kan, y durante semanas me pregunté si Jenner habría salvado más vidas de las que Gengis Kan había aniquilado. La K también albergaba a los *Cazadores de microbios* de Paul de Kruif, que me inspiraron a leer muchos libros sobre el mundo microscópico; el año siguiente, trabajé los fines de semana sirviendo refrescos en el Peoples Drug Store y ahorré suficiente dinero para comprarme un pulido microscopio de bronce, que aún conservo. La N me ofreció a Red Nichols, el

trompetista, y también me presentó a un tipo raro llamado Friedrich Nietzsche. La P me guio a San Pablo y a Sam Patch, el primero que sobrevivió a una zambullida en las cataratas del Niágara.

Recuerdo que terminé mi proyecto de las biografías en la T, donde descubrí a Albert Payson Terhune. Me desvié, durante las semanas siguientes, devorando sus numerosos libros sobre collies tan extraordinarios como Lad y Lassie. Hoy sé que no sufrí ningún daño por este caótico esquema de lectura, ningún daño por ser el único chico de diez u once años del mundo que sabía tanto sobre Hetty Green o Sam Patch, pero aun así ¡qué desperdicio! Anhelaba a algún adulto, algún mentor estadounidense importante, alguien como el hombre de traje a rayas que entraría al almacén de mi padre y anunciaría que yo era un chico muy promisorio. Mirándolo en retrospectiva, siento ternura por ese chico solitario, asustado, decidido, y respeto porque de alguna manera hizo su camino mediante su esfuerzo autodidacta, aunque caótico, sin estímulo, modelos o guía.

# CAPÍTULO SEIS

# LA GUERRA RELIGIOSA

La hermana Miriam era una monja católica que me derivó su confesor, el hermano Alfred, a quien yo había visto en terapia muchos años antes, después de la muerte de su tiránico padre. El hermano Alfred me había escrito una nota:

> Estimado doctor Yalom (lamento que aún no pueda referirme a usted como Irv… Me harían falta uno o dos años más de terapia para poder hacerlo), espero que pueda ver a la hermana Miriam. Es un alma amable y generosa, pero está encontrando muchos obstáculos para lograr serenidad.

La hermana Miriam era una mujer de mediana edad, atractiva, interesante, pero un poco desanimada, que no vestía ninguna ropa que delatara su vocación. Abierta y directa, se refería a sus problemas rápidamente y sin ninguna vergüenza. Durante toda su carrera en la Iglesia, había recibido considerable gratificación por su trabajo caritativo con los pobres, pero debido a su aguda inteligencia y a sus habilidades ejecutivas, le habían pedido que asumiera cargos administrativos cada vez más altos en su orden. Aunque era muy eficaz en esas posiciones, su calidad de vida había disminuido. Tenía poco tiempo para sus plegarias y su meditación, y ahora, casi a diario, tenía conflictos con otros administradores, que competían para lograr mayor poder. Se sentía manchada por su ira contra ellos.

La hermana Miriam me gustó desde el principio y, a medida que seguimos encontrándonos semanalmente, sentí cada vez más respeto por esta mujer que, más que cualquier persona que yo hubiera conocido, había dedicado verdaderamente su vida al servicio. Estaba decidido a hacer cualquier cosa que pudiera para ayudarla. Ella era excepcionalmente inteligente y extraordinariamente devota. Nunca me preguntó por mis creencias religiosas y, al cabo de varios meses de terapia, había llegado a confiar en mí lo suficiente para traer su diario privado a la sesión, y para leerme en voz alta varios pasajes. Reveló su

profunda soledad, su sensación de torpeza y su envidia de otras hermanas bendecidas con belleza y gracia. Cuando leyó de la tristeza que sentía por aquello a lo que había renunciado —el matrimonio, una vida sexual, la maternidad— estalló en lágrimas. Sentí dolor por ella al pensar en mis preciados vínculos con mi esposa e hijos.

La hermana Miriam rápidamente se rehízo y dio gracias por la presencia de Jesús en su vida. Habló con nostalgia de sus diarias conversaciones con él a la mañana temprano, que le habían dado fuerza y consuelo desde sus años de adolescencia en el convento. Últimamente, sus numerosas exigencias administrativas habían hecho que estas meditaciones tempranas se volvieran demasiado escasas, y ella las echaba enormemente de menos. Me importaba mucho la hermana Miriam y estaba decidido a ayudarla a reanudar sus relaciones matinales con Jesús.

Un día, después de nuestra sesión, mientras hacía mi paseo cotidiano en bicicleta, advertí con cuánto rigor había silenciado mi propio escepticismo religioso siempre que me encontraba con la hermana Miriam. Nunca antes había conocido en persona tanto sacrificio y dedicación. Aunque también yo pensaba en mi terapia como una vida de servicio a mis pacientes, sabía que lo que daba no podía compararse con lo que ella daba; yo tenía mis propios horarios y me pagaban por mi servicio. ¿Cómo había hecho ella para desarrollar tanta abnegación? Pensé en su vida temprana y en su desarrollo. Sus padres, que habían caído en la pobreza después de que un accidente en la mina de carbón había discapacitado a su padre, la habían instalado, a los catorce años, en una escuela conventual y rara vez habían vuelto a visitarla. Desde entonces, su vida había estado densamente regulada por las plegarias, por intensos estudios bíblicos y el catecismo, a la mañana, al mediodía y a la noche. Tenía poquísimo tiempo para el juego, para divertirse o para actividades sociales y, por supuesto, carecía de todo contacto con hombres.

Después de nuestras sesiones, yo solía reflexionar sobre las ruinas de mi propia educación religiosa. Los jóvenes varones judíos en el Washington, D.C., de mi época estaban expuestos a un enfoque doctrinario del Viejo Mundo que, en retrospectiva, parecía prácticamente destinado a alejarnos de la vida religiosa. Por lo que sé, ni uno solo de mis pares había conservado un sentimiento religioso. Mis padres eran judíos étnicos: hablantes de *yiddish*, meticulosos defensores de las leyes dietéticas *kosher*, con cuatro juegos diferentes de platos en la cocina (para los lácteos y la carne durante el año, y diferentes vajillas para la Pascua); observantes de las principales fiestas religiosas y ardientes sionistas. Ellos y sus parientes y amigos

formaban un grupo cerrado y casi nunca cultivaban una amistad con un no judío, ni se abrían para unirse a la cultura dominante de los Estados Unidos.

Sin embargo, pese a su fuerte identidad judía, vi en ellos pocas pruebas de verdadero interés religioso. Aparte de la asistencia de rigor a la sinagoga durante las fiestas importantes, del ayuno del Día del Perdón y de evitar el pan con levadura durante la Pascua, ninguno de ellos tomaba la religión seriamente. Ni uno de ellos tenía un ritual de plegarias diarias, de usar filacterias, leer la Biblia o encender las velas del *sabbat*.

La mayoría de las familias tenían pequeños negocios, mayormente almacenes o tiendas de licor o delicatessen que cerraban los domingos y en Navidad, Año Nuevo y las principales fiestas judías. La escena de esas fiestas en la sinagoga permanece vívida en mi mente: los amigos y los parientes varones de mi padre se apiñaban en la misma fila, abajo, y las mujeres, incluyendo a mi hermana y a mi madre, arriba. Recuerdo sentarme junto a mi padre, jugando con los flecos de su chal de oración azul y blanco, inhalando el aroma de naftalina del traje festivo que rara vez usaba, apoyándome sobre su hombro mientras él pronunciaba las palabras hebreas que entonaba el cantor litúrgico o el rabino. Como para mí ninguna de esas sílabas tenía sentido, me concentraba tanto como podía en las traducciones inglesas de la página opuesta, repleta de relatos de violentas batallas y milagros y agotadoras e interminables glorificaciones de Dios. Ni un solo renglón tenía alguna relevancia para mi propia vida. Al cabo de un período de tiempo respetable junto a mi padre, salía corriendo afuera, al pequeño patio donde todos los niños se reunían para hablar, jugar y coquetear.

Esa fue mi experiencia religiosa durante mis primeros años. Sigue siendo un misterio por qué mis padres nunca, ni una vez, intentaron enseñarme a leer en hebreo ni por qué jamás me impartieron los principios religiosos judíos más importantes. Pero a medida que se aproximaba mi cumpleaños número trece y mi bar mitzvá (2), las cosas cambiaron y me enviaron a clases de religión dominicales, en las que me mostré atípicamente indisciplinado e insistí en formular preguntas irreverentes como: «Si Adán y Eva fueron los primeros humanos, entonces, ¿con quién se casaron sus hijos?», o «Si la práctica de no comer leche con carne era para evitar la posibilidad de la abominación de que el ternero fuera cocinado en la leche de su madre, entonces, rabino, ¿por qué la regla se extendió a los pollos? Después de todo —les recordé a todos para molestar—, los pollos no dan leche». Finalmente, el rabino se hartó de mí y me expulsó de la escuela.

Pero ese no fue el final del asunto. No había manera de evitar un bar mitzvá. Mis padres me enviaron a un tutor privado, el señor Darmstadt, un hombre de espalda recta, serio y paciente. La tarea más importante del bar mitzvá que debe afrontar todo muchacho de trece años en su cumpleaños es entonar en voz alta, en hebreo, la Haftará de esa semana (una selección del Libro de los Profetas) ante toda la congregación de la sinagoga.

En mi trabajo con el señor Darmstadt se produjo un serio problema: ¡yo no podía (o no quería) aprender hebreo! Era un excelente estudiante en todas las otras materias, siempre el primero de mi clase, pero en esta tarea de pronto me convertí en alguien completamente estúpido: no podía recordar las letras o los sonidos o la melodía de la lectura. Finalmente, el paciente y muy atribulado señor Darmstadt abandonó e informó a mi padre que era imposible: yo nunca aprendería la Haftará. Así, en mi ceremonia de bar mitzvá, el hermano de mi padre, mi tío Abe, entonó la parte del bar mitzvá en mi lugar. El rabino me pidió que leyera las pocas líneas de las bendiciones en hebreo, pero al ensayar se hizo evidente que ni siquiera podía aprenderlas, y en la ceremonia, el rabino, resignadamente, alzó carteles para que yo los leyera, donde el hebreo aparecía transliterado en letras inglesas.

Debe haber sido un día de gran vergüenza para mis padres. ¿Cómo podría no serlo? Pero no recuerdo nada de esa vergüenza… ni una imagen, ni una sola palabra que hubiera cambiado con mi padre o mi madre. Espero que su consternación haya sido apaciguada por el excelente discurso (en inglés) que su hijo pronunció en la celebración de la cena de esa noche. Últimamente, mientras reviso mi vida, suelo preguntarme por qué mi tío, y no mi padre, leyó la parte que me tocaba. ¿Acaso mi padre había sido superado por la vergüenza? Cómo deseo haberle hecho esa pregunta. ¿Y qué pasó con mi tarea de varios meses con el señor Darmstadt? Padezco una completa amnesia de nuestras lecciones. Lo que recuerdo era mi ritual de bajarme del tranvía una parada antes de su casa para comerme una hamburguesa en un puesto de Little Tavern, una cadena de Washington, D.C. Cada puesto tenía un techo de tejas verdes y ofrecía tres hamburguesas por veinticinco centavos. El hecho de que estuvieran prohibidas las hacía más deliciosas: ¡fue la primera vez que comí algo *traif* (comida no *kosher*) en mi vida!

Si un adolescente como el joven Irvin, en medio de una crisis de identidad, pidiera una consulta psiquiátrica conmigo hoy, y me dijera que no puede aprender a leer en hebreo (aunque es un excelente estudiante) y que lo expulsaron de su escuela religiosa (aunque en

ningún otro momento ha tenido problemas de conducta significativos) y que, más aún, comió su primer alimento no *kosher* en camino a la casa de su profesor de hebreo, creo que él y yo tendríamos una sesión semejante a esta:

DR. YALOM: Irvin, todas estas cosas que me has dicho sobre tu bar mitzvá hacen que me pregunte si inconscientemente no te estás rebelando contra tus padres y tu cultura. Me dices que eres un excelente estudiante, siempre el primero de tu clase, y sin embargo, en este momento tan importante, el momento mismo en que estás a punto de ocupar tu lugar como adulto judío, de repente desarrollas una pseudodemencia idiopática y no puedes aprender a leer otra lengua.

IRVIN: Con el debido respeto, doctor Yalom, estoy en desacuerdo. Es enteramente explicable. Es un hecho que soy muy malo con las lenguas. Es un hecho que nunca he podido aprender otra lengua y dudo que alguna vez lo logre. Es un hecho que he sacado todas A en la escuela, salvo una B en Latín y una C en Alemán. Y es un hecho, también, que no tengo oído para la música y no puedo seguir una melodía. Durante las clases de canto, los maestros de música me piden que no cante, sino que tararee suavemente. Todos mis amigos saben eso y saben que no hay manera de que pueda cantar la melodía de una lectura de bar mitzvá o aprender otra lengua.

DR. YALOM: Pero Irvin, déjame recordarte que aquí no se trata de *aprender* una lengua… Probablemente menos del cinco por ciento de los muchachos judíos estadounidenses entienden el texto en hebreo que leen en su bar mitzvá. Tu tarea no era aprender a hablar hebreo, ni entender hebreo: tu única tarea era aprender unos pocos sonidos y leer unas pocas páginas en voz alta. No me digas que eso es muy difícil. Es una tarea que miles de chicos de trece años logran cumplir cada año. Y deja que te diga que muchos de ellos no son estudiantes de primera, sino estudiantes de B, C y D. No, repito, este no es un caso de aguda demencia focal: estoy seguro de que hay una explicación mejor. Dime más sobre tus sentimientos acerca de ser un judío y sobre tu familia y su cultura.

IRVIN: No sé por dónde empezar.

DR. YALOM: Habla tan solo de tus ideas acerca de ser judío a los trece años. No censures tus pensamientos, enúncialos tal como entren en tu mente. Es lo que nosotros los terapeutas llamamos *asociación libre*.

IRVIN: Asociación libre, claro. ¿Tan solo pensar en voz alta? ¡Ah! Bien, haré la prueba. Ser judío, el pueblo elegido por Dios, es un chiste para mí… ¿Elegido? No, el exacto opuesto… Ser judío no ha tenido ni una sola ventaja para mí… Constantes comentarios antisemitas… Hasta el señor Turner, el barbero rubio y de cara rojiza que está a solo tres pisos más arriba que mi padre, me llama «chico judío» cuando me corta el pelo… Y Unk, el profesor de gimnasia, grita: «Muévete, chico judío» cuando trato, sin éxito, de escalar la cuerda que cuelga del techo del gimnasio. Y la vergüenza en Navidad, cuando otros chicos de la escuela describen sus regalos… Yo era el único chico judío en mi clase de la escuela primaria y habitualmente mentía y fingía haber recibido regalos. Sé que mis primas, Bea e Irene, les dicen a sus compañeros del colegio que los regalos de Janucá son los de Navidad, pero mis padres están demasiado ocupados en la tienda y no ofrecen ningún regalo en Janucá. Y fruncen el ceño si tengo amigos no judíos, incluyendo, especialmente, a los chicos negros, a los que no permiten que traiga a casa, pese a que yo voy regularmente a casa de ellos.

DR. YALOM: Entonces me resulta obvio que solo quieres salir de esta cultura y que tu negativa a aprender hebreo para tu bar mitzvá y el hecho de que comas *traif* en camino a tus lecciones de hebreo… todo eso dice lo mismo, y en voz alta: «Por favor. Por favor. ¡Que alguien me saque de aquí!».

IRVIN: Es difícil discutir eso. Y mis padres deben sentir que se encuentran en un terrible dilema. Quieren algo diferente y mejor para mí. Quieren que yo triunfe en el mundo exterior, pero, al mismo tiempo, deben temer el fin de su propio mundo.

DR. YALOM: ¿Alguna vez te han dicho eso?

IRVIN: No directamente, pero hay signos de eso. Por ejemplo, hablan *yiddish* entre sí pero no hablan *yiddish* conmigo o con mi hermana. Nos hablan en una especie de mezcla entre el inglés y el *yiddish* (lo llamamos *idglés*), pero definitivamente no quieren que nosotros aprendamos *yiddish*. Además, son muy reservados acerca de su vida en el antiguo país. No me he enterado de casi nada de sus vidas en Rusia. Cuando trato de averiguar la ubicación exacta de su *shtetl* en el antiguo país, mi padre, que tiene un maravilloso sentido del humor, bromea y dice que vivían en Rusia, pero a veces, cuando no podían soportar la idea de otro severo invierno ruso, lo llamaban Polonia. ¿Y en cuanto a la Segunda Guerra Mundial y los nazis y el Holocausto? Ni una palabra. Sus labios están sellados para siempre. Y ese mismo silencio reina en los

hogares de todos mis amigos judíos.

DR. YALOM: ¿Cómo explicas eso?

IRVIN: Probablemente quieren ahorrarnos el horror. Recuerdo los noticieros que veíamos en el cine después del Día de la Victoria, que mostraban los campos y la montaña de cadáveres que eran trasladados por una topadora. Yo estaba en *shock*… no estaba en absoluto preparado para esto, y temo que nunca lograré sacarme esas escenas de la cabeza.

DR. YALOM: ¿Sabes lo que tus padres quieren para ti?

IRVIN: Sí… que sea educado y sea estadounidense. Saben poco de este nuevo mundo. Cuando llegaron a los Estados Unidos no tenían educación secular… quiero decir nada… salvo el curso para convertirse en ciudadanos estadounidenses. Como la mayoría de los judíos que conozco, son «el pueblo del libro», y creo, no, *sé*, que están complacidos siempre que me ven leyendo un libro. Nunca, nunca, me interrumpen cuando estoy leyendo un libro. Sin embargo, no muestran signos de querer una educación para ellos. Creo que saben que esa posibilidad ya ha pasado…, que están totalmente aplastados por sus horas de duro trabajo. Cada noche están exhaustos. Debe ser algo amargo y dulce para ellos: trabajan duro para que yo pueda tener el lujo de una educación, pero deben saber que cada libro, cada página que leo, me aleja cada vez más de ellos.

DR. YALOM: Todavía pienso en esas hamburguesas que comías en Little Tavern…, eso era el primer paso. Era como el clarín que marcaba el principio de una larga campaña.

IRVIN: Sí, me empeñé en una larga guerra por la independencia, y las primeras escaramuzas eran todas por la comida. Incluso antes de la rebelión del bar mitzvá, yo ridiculizaba las leyes ortodoxas de la comida. Esas leyes son un chiste: no tienen sentido, y lo que es más, me impiden ser estadounidense. Cuando voy a un partido de béisbol de los Senators de Washington (el estadio Griffith solo está a unas cuadras de la tienda de mi padre), a diferencia de mis amigos, no puedo comer un hot dog. Incluso un sándwich de huevo o de queso grillado del bar de la otra cuadra está prohibido. Porque, me explica mi padre, el cuchillo que corta el sándwich puede haber sido usado para cortar un sándwich de jamón. Yo protesto: «Pediré que no lo corten».

«No. Piensa en el plato que puede haber sido usado para el jamón», dicen mi padre o mi madre. «*Traif*…, todo eso es *traif*». ¿Puede imaginarse, doctor Yalom, escuchar eso cuando

uno tiene trece años? Es demencial. ¿Este vasto universo… trillones de estrellas que nacen y mueren, desastres naturales que ocurren cada minuto sobre la tierra, y mis padres insisten en que Dios no tiene nada mejor que hacer más que controlar los cuchillos del bar buscando en ellos moléculas de jamón?

DR. YALOM: ¿De veras? ¿Así es como piensas a tan tierna edad?

IRVIN: Siempre. Estoy interesado en la astronomía y he fabricado mi propio telescopio y siempre que observo el cielo de la noche me maravilla pensar qué diminutos e insignificantes somos en el gran orden de las cosas. Me parece obvio que los antiguos trataron de enfrentar sus sentimientos de insignificancia inventando a un dios que nos consideraba a nosotros, los humanos, tan importantes que debía aplicar su atención a vigilar todos nuestros actos. Y también parece obvio que tratamos de suavizar el hecho de la muerte por medio de la invención del cielo y de otras fantasías y cuentos de hadas que tienen un tema en común: «No morimos»…, seguimos existiendo porque pasamos a otro reino.

DR. YALOM: ¿Verdaderamente tienes esos pensamientos a tu edad?

IRVIN: Los he tenido desde el momento en que pude recordar. Los guardo para mí mismo. Pero para ser honesto con usted, pienso en las religiones y en las ideas de la vida después de la muerte como la estafa más duradera del mundo. Tienen un propósito: proporcionan a los líderes religiosos una vida confortable y atenúan el miedo a la muerte de la humanidad. Pero tienen un precio muy alto…, nos infantilizan, bloquean nuestra visión del orden natural.

DR. YALOM: ¿Estafa? ¡Qué categórico! ¿Por qué tan decidido a ofender a varios miles de millones de personas?

IRVIN: Eh, eh, usted me pidió que asociara libremente, ¿recuerda? Usualmente me guardo todo esto para mí mismo.

DR. YALOM: Es cierto. *Yo* te pedí que hicieras eso. Y tú cumpliste. Y después te reprendo por eso. Me disculpo. Y permíteme preguntarte algo más. Hablas del miedo a la muerte y de la vida después de la muerte. Me pregunto cuáles son tus experiencias personales con la muerte.

IRVIN: Mi primer recuerdo es la muerte de mi gato. Yo tenía alrededor de diez años. Siempre tuvimos un par de gatos en el negocio para cazar ratones y ratas, y yo jugaba mucho con los gatos. Un día, uno de ellos, mi favorito —no recuerdo su nombre

— fue atropellado por un auto y lo encontré junto al cordón de la vereda, aún respirando. Corrí dentro del almacén, tomé un poco de hígado de la heladera de la carne (mi padre también era carnicero), y corté una rebanada y la puse junto a la boca del gato. El hígado era su comida favorita. Pero no comió, y pronto cerró los ojos para siempre. Sabe, me siento mal al olvidar su nombre y llamarlo «el gato»… Pasamos muchísimas horas maravillosas juntos, el gato sentado en mi regazo, ronroneando muy fuerte mientras yo lo acariciaba mientras leía un libro.

»En cuanto a la muerte humana, había un chico en mi aula de tercer grado. No recuerdo su nombre, pero creo que lo llamábamos «L. E.».Tenía el pelo blanco —tal vez era albino— y su madre le preparaba sándwiches inusuales para el almuerzo. Por ejemplo, sándwiches de queso y *pickles*; yo nunca había visto *pickles* en los sándwiches hasta ese momento. Es muy raro cómo algunas cosas inusuales se fijan en la memoria. Un día no vino a la escuela, y al día siguiente la maestra anunció que se había enfermado y había muerto. Eso fue todo. No recuerdo haber tenido ninguna reacción en particular; ni yo ni ningún otro de la clase. Pero hay una cosa extraordinaria al respecto: la cara de L. E. permanece muy clara en mi mente. Todavía puedo visualizarlo, con una expresión de asombro en la cara y su pelo muy claro cortado muy corto.

DR. YALOM: ¿Y por qué es tan extraordinario…?

IRVIN: Es extraordinario que su imagen sea tan clara. Es raro, porque yo no lo conocí muy bien. Creo que estuvo en mi clase solamente ese año. Lo que es más, padecía alguna enfermedad y su madre lo llevaba a la escuela y lo iba a buscar, así que nunca volvimos juntos a casa ni jugamos. Había muchos otros chicos en esa clase a los que conocí mucho mucho mejor y, sin embargo, no puedo recordar ninguna otra cara.

DR. YALOM: ¿Y eso qué significa?

IRVIN: Seguramente significa que la muerte es obvio activó mi atención, pero que elegí no pensar en ella directamente.

DR. YALOM: ¿Hubo oportunidades en las que sí pensaste directamente sobre eso?

IRVIN: Está borroso en mi mente, pero recuerdo que estaba caminando en mi vecindario, después de haber jugado a los flípers en un bazar, y me asaltó la idea de que iba a morir como todo el mundo, como todos los que viven o vivirán alguna vez. Eso es todo lo que recuerdo, salvo que sé que fue mi primera advertencia

de mi propia muerte, y también que no pude retenerla en mi mente durante mucho tiempo y, por supuesto, jamás le hablé de eso a nadie. Hasta ahora.

DR. YALOM: ¿Por qué «por supuesto»?

IRVIN: Mi vida es muy solitaria. No tengo con quien compartir estas ideas.

DR. YALOM: ¿Solitaria significa aislada?

IRVIN: Oh, sí.

DR. YALOM: ¿Qué imagen viene a tu mente cuando piensas en «solitaria»?

IRVIN: Pienso en andar en bicicleta en el viejo Hogar de los Soldados, un gran parque a unas diez cuadras de la tienda de mi padre…

DR. YALOM: Siempre dices «la tienda de mi padre» y no «mi casa».

IRVIN: Sí, buen punto, doctor Yalom. Acabo de advertir lo mismo. Mi vergüenza por mi hogar es muy profunda. Lo que viene a mi mente… y sigo asociando libremente, ¿entiende?

DR. YALOM: Sí. Continúa.

IRVIN: Lo que viene a mi mente es una fiesta de cumpleaños un sábado a la noche, a la que fui cuando tenía alrededor de once o doce años, celebrada en una casa muy elegante, una casa que nunca había visto más que en las películas de Hollywood. Era la casa de una chica llamada Judy Steinberg, a la que había conocido en un campamento de verano y con la que había tenido un romance… Creo que incluso nos besamos. Mi madre me llevó a la fiesta, pero no podía venir a buscarme, porque el sábado a la noche era el momento en el que la tienda estaba más llena. Entonces, cuando la fiesta terminó, Judy y su madre me llevaron a casa. Sentí tanta humillación ante la idea de que vieran el tugurio que era mi casa que les pedí que me dejaran a unas pocas puertas, en una casa modesta, pero más presentable y simulé que yo vivía allí. Permanecí en la puerta del frente saludándolas con la mano hasta que se alejaron. Pero dudo de haberlas podido engañar. Me da vergüenza pensar en eso.

DR. YALOM: Volvamos a lo que estabas diciendo antes. Dime más acerca de tus solitarios paseos en bicicleta en el parque Hogar de los Soldados.

IRVIN: Era un parque maravilloso, varias hectáreas muy desiertas salvo por unos pocos edificios destinados a los enfermos o a los viejos veteranos. Creo que esos paseos en bicicleta son mis mejores recuerdos de infancia… Bajar largas colinas, con el viento

en mi rostro, sintiéndome libre, y recitando poesía en voz alta. Mi hermana había hecho un curso de poesía victoriana en la universidad. Cuando terminó el curso, me apoderé de su libro de texto y lo leí una y otra vez, memorizando poemas simples con un ritmo fuerte, como «La balada de la cárcel de Reading», de Oscar Wilde, o algunos poemas de *Un muchacho de Shropshire,* de Housman, como «Ahora el cerezo, el árbol más hermoso» y «Cuando tenía veintiún años», algunos versos de la traducción de Fitzgerald de *Rubayat* de Omar Jayydm, «El prisionero de Chillón», de Byron, y poemas de Tennyson. «Gunga Din», de Kipling, era uno de mis favoritos, y aún conservo una grabación fonográfica que hice en un pequeño negocio de grabaciones cerca del estadio de béisbol cuando tenía trece años. De un lado estaba mi discurso del bar mitzvá (en inglés, por supuesto) y del otro mi recitado de «Gunda Din» y también «La carga de la brigada ligera», de Tennyson. Sí, cuanto más lo pienso, más diría que esos momentos, bajando las colinas y recitando versos de poesía, han sido mi época más feliz.

DR. YALOM: Nuestro tiempo se termina, pero antes de detenernos, déjame decir que aprecio la dimensión de la lucha que enfrentas. Estás atrapado entre dos mundos: no conoces ni respetas el viejo mundo, y aún no acabas de discernir la puerta que conduce al mundo nuevo. Esto genera mucha ansiedad, y vas a necesitar mucha psicoterapia para ayudarte con eso. Me alegra que hayas decidido venir a verme… Tienes muchos recursos y tengo una intensa premonición de que vas a estar bien.

---

2. La ceremonia en la que los varones judíos son aceptados como miembros adultos de la comunidad *(N. de los T.)*

# CAPÍTULO SIETE

# EL APOSTADOR

Las ocho de la mañana. Miércoles. He desayunado y camino por el sendero de grava hacia mi oficina, deteniéndome brevemente solo para decirle buenos días a mi bonsái y arrancarle un par de malezas. Sé que esas pequeñas malezas tienen derecho a existir, pero no puedo permitir que absorban el agua que necesita el bonsái. Me siento muy contento, porque tengo por delante cuatro horas ininterrumpidas de escritura. Ansío empezar, pero, como siempre, no puedo resistirme a chequear mi correo, prometiéndome a mí mismo que no invertiré más de media hora en las respuestas. El primer mensaje me saluda:

> Recordatorio: JUEGO ESTA NOCHE en mi casa. Las puertas se abren a las 6.15. Se proporciona comida deliciosa y cara. Coman rápido… el juego empieza en punto a las 6.45. ¡Traigan barriles de bebida! Kevan

Mi primera reacción es borrarlo, pero me detengo. Trato de experimentar el sentimiento de anhelo que me invade. Empecé con ese juego de póker más de cuarenta años atrás, pero ya no puedo jugar, porque mi mala (e incorregible) vista hace que el juego sea demasiado caro: leer mal las cartas me cuesta al menos uno o dos pozos grandes en cada juego. Durante largo tiempo me resistí a abandonarlo. *Envejecer es abandonar una bendita cosa tras otra.* Ahora, pese a que no he jugado durante alrededor de cuatro años, los amigos siguen enviándome la invitación por cortesía.

He abandonado el tenis y correr y el buceo, pero abandonar el póker fue diferente. Las otras actividades son más solitarias, mientras que el póker era una práctica social: esos buenos muchachos eran mis compañeros de juego y los echo mucho de menos. Oh, alguna vez nos reunimos para almorzar (lanzando la moneda o jugando una rápida mano de póker en la mesa del restaurante para ver quién paga la cuenta), pero no es lo mismo: echo de menos la acción y la sensación de comprometerme en asuntos riesgosos. Siempre he adorado la

emoción de apostar, y ahora todo lo que me queda es tratar de lograr que mi esposa apueste, que apueste sobre cosas tontas: quiere que use corbata para una cena y yo respondo: «Te apuesto veinte dólares que no habrá ni un solo hombre que use corbata en la fiesta de esta noche». En el pasado ella lo ignoraba, pero ahora, desde que dejé de jugar al póker, ocasionalmente me sigue la corriente y acepta una apuesta.

Este tipo de juego ha sido parte de mi vida durante mucho tiempo. ¿Cuánto tiempo? Un llamado telefónico de hace unos años proporcionó alguna información. Era Shelly Fisher, con quien yo no había hablado desde el quinto grado. Tiene una sobrina que estudia para ser psicóloga y, en una visita reciente, la vio leyendo uno de mis libros, *El don de la terapia*. «Eh, conozco a ese tipo», dijo él. Encontró el nombre de mi hermana en la guía de teléfono de Washington, D.C., y la llamó para pedirle mi número. Shelly y yo mantuvimos una larga conversación, recordando cuando caminábamos juntos a la escuela todos los días, cuando íbamos a jugar al bowling, a las cartas y al *step ball*, y cuando juntábamos figuritas de béisbol. Al día siguiente, volvió a llamarme: «Irv, ayer dijiste que querías que te contara cosas de ti. Bien, acabo de recordar otra cosa sobre ti: tenías un problema con las apuestas. No dejabas de presionarme para que jugáramos al *gin rummy* apostando figuritas de béisbol. Querías apostar por cualquier cosa: recuerdo un día que querías apostar sobre el color del próximo auto que viniera por la calle. Y recuerdo cuánto te gustaba jugar a los números».

«Jugar a los números»…, no había pensado en eso durante años. Las palabras de Shelly despertaron un antiguo recuerdo. Cuando tenía alrededor de once o doce años, mi padre convirtió su almacén en una licorería, y la vida se hizo un poco más fácil para mi madre y mi padre: nada de productos arruinados que había que tirar, nada de viajes a las cinco de la mañana al mercado mayorista, nada de carne de vaca para cortar. Pero las cosas también se pusieron más peligrosas: los robos no eran infrecuentes, y el sábado a la noche un guardia armado se escondía de la vista en la trastienda de nuestro comercio. Durante el día, el lugar estaba frecuentemente lleno de personajes extravagantes: entre nuestros clientes regulares, se contaban proxenetas, prostitutas, ladrones, alcohólicos amables y agresivos, y corredores de apuestas y de «números».

Una vez ayudé a mi padre a acarrear una orden de varias cajas de scotch y de bourbon hasta el auto de Duke. Duke era uno de nuestros mejores clientes y yo me sentía fascinado por su estilo: bastón con puño de marfil, fino abrigo cruzado de cachemira azul, sombrero azul

haciendo juego, y su reluciente Cadillac blanco de quince cuadras de longitud. Cuando llegamos al auto estacionado en una calle lateral, a media cuadra de distancia, pregunté si debía poner mi caja de scotch en el baúl y mi padre y Duke se rieron al unísono: «Duke, ¿por qué no le mostramos el baúl?», dijo mi padre. Con un floreo, Duke abrió el baúl del Cadillac y dijo: «No hay mucho lugar aquí, hijito». Miré y los ojos se me salieron de las órbitas. Setenta años más tarde todavía veo la escena con notable claridad: el baúl estaba lleno hasta el borde de pilas de billetes de todas las denominaciones, atados con bandas de goma, y varias bolsas grandes de arpillera desbordantes de monedas.

Duke estaba en el asunto de los números, la lotería clandestina…, una empresa endémica de mi barrio de Washington, D.C. Funcionaba así: cada día los apostadores de mi barrio hacían apuestas (con frecuencia de apenas diez centavos) con sus «corredores» por un número de tres dígitos. Si adivinaban correctamente, «acertaban el número, alabado sea», y les pagaban sesenta dólares por una apuesta de diez centavos… Apuestas de 600 a 1. Pero, por supuesto, las verdaderas posibilidades eran de 1000 a 1, de manera que los corredores obtenían un enorme beneficio. Los números diarios no podían manipularse, ya que procedían de una fórmula públicamente conocida basada en la suma total apostada en tres carreras de caballos elegidas en un hipódromo local. Aunque era obvio que las posibilidades estaban en su contra, los apostadores tenían dos cosas a su favor: las apuestas eran muy pequeñas, y la esperanza —alabado sea— de recibir súbitamente una gran fortuna aliviaba en cierta medida su desesperación de toda la vida, causada por la pobreza.

Yo conocía de primera mano la excitación anticipatoria cotidiana de apostar a los números porque ocasionalmente, y en secreto, hacía una pequeña apuesta (pese a las admoniciones de mis padres), con frecuencia con monedas de cinco o diez centavos que birlaba de la caja registradora del negocio. (Este recuerdo de mis minúsculos robos hace que, incluso ahora, me muera de vergüenza). Mi padre señalaba repetidamente que solo los tontos apostarían en contra de posibilidades tan grandes. Yo sabía que él tenía razón, pero, hasta que crecí, era el único juego que había en la ciudad. Hacía mis apuestas a través de William, uno de los dos hombres negros que trabajaban en nuestro negocio. Siempre le prometía el veinticinco por ciento de mis ganancias. William era un alcohólico y un hombre vivaz y encantador, aunque no un modelo de integridad, y nunca supe si verdaderamente hacía mis apuestas o simplemente se embolsaba mis centavos o apostaba él mismo. Nunca acerté el número y sospecho que, si hubiera acertado, lo más probable es que William se hubiera disculpado

diciendo que los corredores no habían venido ese día o algún invento semejante. Finalmente, abandoné cuando tuve la gran suerte de descubrir las apuestas de béisbol, de dados, de cartas y, en especial, de póker.

# CAPÍTULO OCHO

# UNA BREVE HISTORIA DE FURIA

Hoy mi paciente Brenda vino a su sesión con una agenda. Sin siquiera mirarme, entró a mi despacho, se sentó en su sitio, abrió su cartera para extraer sus notas, y empezó a leer en voz alta una declaración preparada, donde consignaba quejas sobre mi conducta durante nuestros encuentros anteriores.

—Usted dijo que trabajaba mal en nuestras sesiones y que sus otros pacientes llegaban mejor preparados para hablar de sus problemas. Y dio a entender que prefería, con mucho, trabajar con sus otros pacientes. Y me retó por no traer sueños o ensueños. Y estuvo de acuerdo con mi último terapeuta y dijo que mi negativa a abrirme había sido responsable del fracaso de todas mis terapias anteriores.

Durante la hora anterior, Brenda se había quedado sentada en silencio, tal como solía hacerlo, sin decir nada, forzándome a trabajar mucho más duramente: sentí como si estuviera tratando de abrir una ostra. Esta vez, mientras leía su lista de acusaciones, asumí una actitud cada vez más defensiva. Enfrentar la furia no era mi fuerte. Mi tendencia refleja era señalar sus distorsiones, pero refrené mi lengua por una cantidad de razones. Para empezar, este era un comienzo apropiado para una sesión… ¡muchísimo mejor que la semana pasada! Ella se estaba abriendo, desatando la clase de ideas y sentimientos que la habían mantenido tan estrechamente atada. Más aún, aunque había distorsionado mis palabras, yo sabía que, de hecho, yo había *pensado* algunas de las cosas que ella me acusaba de haber dicho, y era muy probable que esas ideas hubieran coloreado mis palabras de maneras que yo no había reconocido.

—Brenda, entiendo perfectamente su molestia: creo que no me está citando bien, pero tiene razón: *sí* me sentí frustrado y un poco contrariado la semana pasada. —Después le pregunté—: Si tenemos una sesión similar en el futuro, ¿qué le parece que debo hacer? ¿Cuál es la mejor pregunta que podría plantearle?

—¿Por qué no me pregunta lo que ocurrió durante la semana pasada que me hizo sentir mal? —respondió ella.

Yo acepté su sugerencia y planteé la pregunta.

—¿Qué ocurrió que la hizo sentir mal la semana pasada?

Eso condujo a una conversación productiva sobre desilusiones y menosprecios que ella había experimentado durante los días pasados. Hacia el final de la hora, yo volví al principio y le pregunté qué le había hecho sentir el hecho de haber estado tan enojada conmigo. Ella lloró mientras expresaba su gratitud por que yo la hubiera tomado en serio, por asumir la responsabilidad de mi papel en eso, y por quedarme allí con ella. Creo que los dos sentimos que habíamos entrado en una nueva fase de la terapia.

La sesión me dejó pensando sobre la furia mientras volvía en bicicleta hacia mi casa. Aunque estaba satisfecho con la manera en que había manejado este incidente, sé que tenía más trabajo personal que hacer en esa área, y que me hubiera sentido mucho más incómodo si Brenda no me hubiera gustado tanto, si no hubiera sabido lo difícil que le resultaba criticarme. Tampoco tenía dudas de que me hubiera sentido mucho más amenazado si mi paciente hubiera sido un varón furioso. Siempre he estado incómodo en las confrontaciones, personales y profesionales, y siempre he evitado cuidadosamente cualquier posición administrativa que requiriera confrontación… Por ejemplo, una presidencia, el cargo de director de un comité o de decano. Solo una vez, pocos años después de haber terminado mi residencia, accedí a ser entrevistado para una presidencia en mi *alma máter* John Hopkins. Afortunadamente —para mí y para ellos— eligieron a otro candidato para ese cargo. Siempre me he dicho que evitar cargos administrativos era una actitud sabia, porque mi punto fuerte era la investigación clínica, la práctica, y la escritura, pero ahora debo admitir que mi miedo de los conflictos, y mi timidez general, desempeñaron un significativo papel en esa actitud.

A mi esposa, sabiendo que solo prefiero pequeñas reuniones sociales de cuatro o, como máximo, de seis personas, le resulta gracioso que me haya convertido en experto de terapia de grupo. Pero, en realidad, mi experiencia de guiar grupos de terapia resultó terapéutica, no solo para mis pacientes, sino también para mí: aumentó mucho mi comodidad en situaciones grupales. Y, durante largo tiempo, he sentido poca ansiedad al dirigirme a públicos numerosos. Pero claro, esas actuaciones siempre son en mis propios términos: no quiero nada que tenga que ver con un debate público espontáneamente agresivo, en esas situaciones no pienso con rapidez. Una de las ventajas de la vejez es que ahora las audiencias me tratan con gran deferencia: han pasado años, décadas, desde que un colega o un cuestionador del público me ha desafiado verbalmente.

Detengo mi avance en bicicleta por diez minutos para mirar la práctica del equipo de tenis de la Escuela Secundaria Gunn, recordando mis días en el equipo de tenis de la Escuela Secundaria Roosevelt. Jugué de número seis en el equipo de seis jugadores, pero era mucho mejor jugador que Nelson, que ocupaba el número cinco. Sin embargo, siempre que jugábamos entre nosotros, él me intimidaba con su agresividad y sus insultos y, peor aún, cuando detenía el juego en los puntos cruciales y permanecía inmóvil en silenciosa plegaria por algunos momentos. El entrenador no era nada comprensivo y me dijo que «creciera y aprendiera a manejarlo».

Sigo andando en bicicleta y pienso en los muchos abogados y gerentes que he tratado que florecen con el conflicto, y me maravillo ante su gusto por la batalla. Nunca he entendido cómo llegaron a ser así, ni, por supuesto, yo llegué a eludir siempre los conflictos. Pienso en los matones de la escuela primaria que amenazaban con darme una paliza después de la escuela. Recuerdo leer historias de chicos cuyos padres les enseñaban a boxear, y cómo deseaba yo un padre así. Viví en un tiempo en que los judíos nunca peleaban: ellos eran los golpeados. Salvo por Billy Conn, el boxeador judío; perdí un buen fajo apostando por él cuando peleó con Joe Louis. Y después descubrí, años más tarde, que no era judío en absoluto.

La autodefensa no era un tema menor durante mis primeros catorce años. Mi vecindario era inseguro, y hasta las breves salidas de casa parecían peligrosas. Tres veces por semana iba al cine Sylvan, que quedaba a la vuelta de la esquina de nuestro negocio. Como cada función era de dos películas, yo veía seis en una semana, usualmente wésterns o películas de la Segunda Guerra Mundial. Mis padres me dejaban ir sin vacilaciones porque suponían que estaba seguro en el cine. Imagino que mientras yo estuviera en la biblioteca, en el cine o leyendo en la planta alta, deben haberse sentido aliviados: al menos por esas quince o veinte horas semanales, yo estaba fuera de peligro.

Pero el peligro estaba siempre allí. Tenía alrededor de once años y estaba trabajando en la tienda, un sábado a la noche, cuando mi madre me pidió que le trajera un helado de café del *drugstore* que estaba a cuatro puertas en la misma calle. En la puerta de al lado había una lavandería china, después una barbería con cuadros amarillentos de diversos tipos de cortes de pelo en la vidriera, después una diminuta y atestada ferretería, y finalmente, el *drugstore*, que además de una farmacia, tenía un pequeño mostrador de ocho bancos donde se servían sándwiches y helados. Recibí el helado de café, pagué mis diez centavos (los conos simples costaban cinco centavos, pero mi madre siempre quería un cono doble), y salí a la calle, donde

me rodearon cuatro jóvenes blancos duros, un año o dos mayores que yo. Era inusual y riesgoso que grupos de blancos merodearan en nuestro vecindario negro, y generalmente auguraban problemas.

—Oh, ¿para quién es ese helado? —se burló uno, un muchacho con ojos pequeños y opacos, un rostro apretado, un corte de pelo rapado y una bandana roja enroscada en el cuello.

—Para mi madre —mascullé, mirando furtivamente a mi alrededor en busca de una ruta de escape.

—¿Para tu mami? Bien, ¿por qué no quieres probarlo? —me dijo, mientras me aferraba la mano y restregaba el cono por mi cara.

Justo en ese momento, un grupo de chicos negros, amigos míos, doblaron la esquina y se acercaron caminando por la calle. Vieron lo que estaba ocurriendo y nos rodearon. Uno de ellos, Leon, se inclinó y me dijo:

—Eh, Irv, no tienes por qué tolerar ese maltrato. Puedes manejarlo. —Después me susurró: —Usa el *uppercut* que te mostré.

Justo en ese momento escuché pesados pasos que resonaban, y vi a mi padre y a William, el encargado de las entregas, que venían corriendo por la calle. Mi padre aferró mi mano y tiró de mí, metiéndome en el seguro refugio de Bloomingdale Market.

Por supuesto, mi padre hizo lo correcto. Yo hubiera hecho lo mismo por mi hijo. La última cosa que cualquier padre pudiera querer era que su hijo ocupara el centro de alguna pelea callejera interracial. Y sin embargo, con frecuencia recuerdo su rescate lamentándolo. Me gustaría haber peleado con el tipo y mostrarle mi patético *uppercut*. Nunca antes había enfrentado a agresores y allí, rodeado por amigos que me protegerían, era la perfecta oportunidad. El muchacho era más o menos de mi tamaño, aunque un poco más grande, y yo me hubiera sentido mucho mejor conmigo mismo si hubiera intercambiado puñetazos con él. ¿Qué era lo peor que podría haber ocurrido? Una nariz sangrante, un ojo negro… un pequeño precio que pagar por haber ocupado mi lugar y defender mi terreno.

Sé que los esquemas de conducta de los adultos son complejos y que nunca empiezan con un único acontecimiento y, sin embargo, persisto en creer que mi incomodidad para lidiar con el enojo, mi manera de eludir la confrontación, incluso los debates acalorados, mi reticencia a aceptar cargos administrativos que impliquen enfrentamientos y disputas, todo eso hubiera sido diferente si mi padre y William no me hubieran sacado de esa pelea una noche tanto tiempo atrás. Pero también entiendo que crecí en un entorno de miedo: rejas de hierro en las ventanas del comercio, peligro en todas partes y, flotando sobre todos nosotros, la historia de los judíos de

Europa perseguidos y asesinados. La huida fue la única estrategia que mi padre me enseñó.

Mientras escribo este incidente, otra escena se filtra en mi conciencia: mi madre y yo vamos al cine, y entramos al Sylvan justo cuando la película está a punto de empezar. Ella muy rara vez iba al cine conmigo, especialmente en medio de un sábado a la tarde, pero adoraba a Fred Astaire y con frecuencia iba a ver sus películas. Yo no estaba contento yendo con ella, porque no tenía buenos modales, con frecuencia era descortés, y yo nunca sabía qué podía ocurrir. Me sentía incómodo cuando cualquiera de mis amigos se encontraba con ella. En el cine ella localizó dos asientos en una fila central y se lanzó directamente sobre ellos. Un muchacho sentado junto a uno de los sitios vacantes dijo:

—Señora, estoy cuidando este asiento.

—Oh, el gran tipo. Está *cuidando* un asiento —respondió en voz alta, dirigiéndose a todos los que estaban sentados alrededor, mientras yo trataba de ocultarme poniéndome la camisa sobre la cabeza y cubriendo mi rostro. Justo entonces, el compañero del chico llegó y los dos, frunciendo el ceño y mascullando, se mudaron a una fila lateral. Poco después de que la película empezó, les lancé una mirada y el chico me la devolvió, sacudió su puño hacia mí y dijo moviendo la boca:

—Ya te agarraré después.

Y *ese* era el chico que me refregó el helado de mi madre en la cara. Como no podía pegarle a mi madre, debe haberme recordado y esperó durante largo tiempo hasta que pudo pescarme solo. Qué placer doble debe haber sentido cuando se enteró de que el helado era para mi madre… ¡Se vengó de los dos con un solo golpe!

Todo esto suena plausible y conforma un relato satisfactorio. Qué poderoso es nuestro impulso de completar *gestalts* y escribir historias bien compuestas. ¿Pero era cierto? Setenta años más tarde no tengo esperanza de desenterrar los hechos «reales», pero tal vez la intensidad de mis sentimientos en esos momentos, el deseo de pelear y la parálisis, haya podido reunirlos de alguna manera. ¿Verdadero? Ay, ahora no estoy seguro de que fuera verdaderamente el mismo chico y de si la secuencia temporal era la correcta: por lo que sé, el incidente del helado puede haber precedido al incidente del cine.

A medida que envejezco, se vuelve cada vez más difícil comprobar las respuestas a esas preguntas. Trato de volver a capturar partes de mi propia juventud, pero cuando consulto con mi hermana y mis primos y amigos, me asombro de la manera diferente en que todos

recordamos las cosas. Y en mi trabajo cotidiano, cuando ayudo a pacientes a reconstruir las primeras partes de su vida, me convenzo cada vez más de la naturaleza frágil y siempre cambiante de la realidad. Los recuerdos, sin duda también este, son más ficcionales de lo que querríamos.

# CAPÍTULO NUEVE

# LA MESA ROJA

Mi despacho es un ambiente situado a alrededor de cuarenta y cinco metros de mi casa, pero las dos estructuras están rodeadas con tanto follaje que una apenas si se ve desde la otra. Paso casi todo el día en mi despacho, escribiendo toda la mañana y viendo pacientes en las tardes. Cuando me siento inquieto, salgo al exterior y me distraigo con los bonsáis, podando, regando y admirando sus graciosas formas, y pensando en preguntas para plantearle a Christine, una maestra del bonsái y la mejor amiga de mi hija, que vive solo a una cuadra de distancia.

Después de mi paseo en bicicleta del atardecer, o de una caminata con Marilyn, pasamos el resto de la velada en nuestra biblioteca, leyendo, conversando o mirando una película. La habitación tiene grandes ventanas en las esquinas y se abre a un rústico patio de secuoyas con muebles de jardín y un gran *jacuzzi* de madera de secuoya rodeada de robles californianos. Las paredes están recubiertas de cientos de libros, y está amueblada en un informal estilo californiano, con un sillón de cuero reclinable y un sofá con una gran colcha roja y blanca. En una esquina, en absoluto contraste con el resto, está la mesa de mi madre, estridente en su falso barroco, con la tapa de cuero rojo, cuatro patas curvadas negras y doradas, y cuatro sillas que hacen juego con tapizado de cuero rojo. Sobre esa mesa juego al ajedrez y a otros juegos de mesa con mis hijos, tal como setenta años atrás jugaba al ajedrez los domingos a la mañana con mi padre.

A Marilyn le disgusta la mesa —no combina con ninguna otra cosa en nuestro hogar— y le encantaría sacarla de la casa, pero hace mucho tiempo que abandonó esa campaña. Sabe que significa mucho para mí, y ha accedido a dejar la mesa en la habitación, pero en permanente exilio en el rincón más distante. Esa mesa está ligada a uno de los acontecimientos más significativos de mi vida, y siempre que la miro me inundan sentimientos de nostalgia, de horror y de emancipación.

Mi vida temprana está dividida en dos partes: antes y después de mi cumpleaños número catorce. Hasta que tuve catorce, viví con mi madre, mi padre y mi hermana en nuestro departamento pequeño y pobre sobre el almacén. El departamento estaba directamente encima del negocio, pero la entrada estaba fuera del almacén, justo a la vuelta de la esquina. Había un vestíbulo donde el carbonero entregaba carbón regularmente, y por lo tanto, la puerta no estaba cerrada con llave. En la época fría, no era raro encontrar a uno o dos alcohólicos durmiendo en el suelo.

La entrada del departamento de la familia arriba del almacén, alrededor de 1943

Subiendo la escalera, estaban las puertas de dos departamentos, el nuestro era el que daba a la calle First. Teníamos dos dormitorios, uno para mis padres y uno para mi hermana. Yo dormía en el pequeño comedor, en un sofá grande que se convertía en cama. Cuando tenía diez años, me apoderé del dormitorio de mi hermana cuando ella se fue a la universidad. Había una pequeña cocina con una mesa diminuta sobre la que yo comía todas mis comidas. Durante toda mi niñez nunca, ni siquiera una vez, compartí una comida con mi madre o con mi padre (aparte de los domingos, cuando cenábamos con toda la red familiar, entre doce y veinte personas). Mi madre cocinaba y dejaba la comida sobre la hornalla, y mi hermana y yo comíamos en la pequeña mesa de la cocina.

Mis amigos vivían en lugares similares, así que nunca se me ocurrió desear un departamento más lindo, pero el nuestro tenía un único horror persistente: las cucarachas. Estaban en todas partes, pese a los esfuerzos de los exterminadores… Yo estaba (y estoy hasta la fecha) aterrado de ellas. Cada noche mi madre ponía las patas de mi

cama en cuencos llenos de agua, a veces kerosene, para impedir que los insectos treparan a la cama. Sin embargo, con frecuencia caían del cielorraso sobre mi cama. A la noche, una vez que se apagaban las luces, la casa era de ellas, y yo podía escucharlas corriendo sobre el piso de linóleo de nuestra diminuta cocina. No me atrevía a ir al baño a la noche para orinar, y en cambio, usaba un frasco que tenía junto a la cama. Recuerdo que una vez, cuando tenía diez u once años, estaba leyendo un libro en nuestro living cuando una cucaracha gigantesca voló a través de la habitación y aterrizó en mi falda (sí, las cucarachas *pueden* volar… no lo hacen a menudo, pero sin duda pueden hacerlo). Grité y mi padre corrió y la tiró al suelo y la pisó. La visión de la cucaracha aplastada fue lo peor de todo, y corrí al baño a vomitar. Mi padre trató de calmarme, pero simplemente no podía entender cómo podía estar tan perturbado por un bicho muerto. (Mi fobia a las cucarachas sigue allí, hibernando, pero desde hace mucho ha sido irrelevante: Palo Alto es demasiado seco para las cucarachas, y no he visto una en medio siglo… Uno de los grandes beneficios de la vida californiana).

Y después, un día, cuando tenía catorce años, mi madre me dijo, casi casualmente, que había comprado una casa y que íbamos a mudarnos en poco tiempo. Lo siguiente que recuerdo es entrar en nuestro nuevo hogar, situado en una adorable calle tranquila, a solo una cuadra del parque de Rock Creek. Era un hogar grande y elegante de dos plantas y tres dormitorios, con una habitación de juegos de pino nudoso en el sótano, un porche lateral con mosquitero y un pequeño jardín rodeado por un seto. La mudanza fue casi por completo el proyecto de mi madre: ella compró la casa sin que mi padre tuviera tiempo para salir del almacén y verla.

¿Cuándo nos mudamos? ¿Vi a la gente de la mudanza? ¿Cuál fue mi primera impresión de la casa? ¿Cómo fue mi primera noche allí? ¿Y no sentí el enorme placer de decirle adiós para siempre a ese departamento infestado de cucarachas, a la vergüenza, a la suciedad, a la pobreza y a los alcohólicos durmiendo dentro de nuestro vestíbulo? *Debo* haber experimentado todas esas cosas, pero recuerdo muy poco. Tal vez estaba demasiado preocupado y ansioso porque debía trasladarme al noveno grado en una escuela nueva y hacer nuevos amigos. Los recuerdos y las emociones tienen una relación curvilínea: demasiada emoción o demasiado poca con frecuencia dan como resultado escasez de recuerdos. Sí recuerdo vagar maravillado a través de nuestra casa limpia y nuestro limpio jardín. *Debo* haber estado orgulloso de invitar amigos a mi casa, *debo* haberme sentido más tranquilo, menos asustado, más capaz de dormir, pero esas son meras

suposiciones. Lo que recuerdo con mayor claridad de ese período es una historia que mi madre contó orgullosamente sobre la compra de la mesa roja.

Decidió comprar todo nuevo y no conservar nada de nuestro viejo departamento… ningún mueble, nada de ropa blanca, nada salvo sus cacerolas (las que aún uso hoy). También ella debe haber estado harta de la manera en que habíamos vivido, aunque nunca me habló de sus deseos y sentimientos. Pero más de una vez, me contó la historia de la mesa. Después de comprar la casa, fue a la tienda por departamentos Mazor, una firma popular de muebles frecuentada por todos sus amigos, y en una sola tarde compró todo lo necesario para una construcción de tres dormitorios, incluyendo alfombras, muebles para la casa y para el porche, y sillas de jardín. Debe haber sido una compra enorme, y justo cuando el vendedor terminaba la suma, una colorida mesa de juego neobarroca, con la tapa de cuero rojo brillante y cuatro sillas de cuero rojo que hacían juego, llamó su atención. Le dijo al vendedor que agregara la mesa y las sillas a su pedido. Él le dijo que ese conjunto de mesa y sillas ya había sido vendido y que, lamentablemente, muy lamentablemente, no había otros disponibles… El modelo había sido discontinuado. Ante lo cual, mi madre le dijo que cancelara todo su pedido y alzó su cartera y se dispuso a marcharse.

Tal vez lo dijo en serio. Tal vez no. En cualquier caso, su actitud funcionó. El vendedor cedió y la mesa fue de ella. Me saco el sombrero, madre, por tu audaz *bluff*… He jugado mucho al póker, pero este es el mejor *bluff* que he escuchado alguna vez. A veces he coqueteado con la idea de escribir un relato desde el punto de vista de la familia que no consiguió esa mesa. Había energía en esa idea: debía contar el relato desde ambas perspectivas: la del gran engaño y el triunfo de mi madre y la desilusión de la otra familia.

Aún tengo esa mesa, pese a la queja de mi esposa de que no combina con ninguna otra cosa de la casa. Pese a que sus defectos estéticos son evidentes incluso para mí, esa mesa guarda recuerdos de mis partidos dominicales de ajedrez con mi padre y con mis tíos y más tarde con mis hijos y mis nietos. En la escuela secundaria jugué en el equipo de ajedrez, y orgullosamente usé un suéter adornado con una gran pieza de ajedrez. El equipo, formado por cinco tableros, competía con todas las escuelas secundarias de Washington, D.C. Yo era primer tablero y, tras no ser derrotado en mi último año, me consideré el campeón júnior de Washington, D.C. Pero nunca mejoré lo suficiente para jugar a un nivel más alto, en parte debido a mi tío Abe, que se burlaba de la idea de estudiar, especialmente las aperturas de ajedrez.

Lo recuerdo señalando mi cabeza y pronunciándome *klug* (inteligente) e instándome a usar mi buena *kopf* (cabeza) Yalom y a jugar de manera poco ortodoxa para confundir a mis rivales. Esto resultó ser un consejo extremadamente malo. Dejé de jugar al ajedrez durante mi época del curso de preparación preuniversitario. Pero el día siguiente de mi aceptación en la escuela de medicina, intenté unirme al equipo de ajedrez de la universidad. Jugué como segundo tablero durante el resto del semestre y después, cuando empecé la Escuela de Medicina, nuevamente abandoné hasta que comencé a enseñarles a mis hijos, Victor y Reid, quienes se convirtieron en excelentes jugadores. Solo durante los últimos años me he puesto más serio con respecto al ajedrez. Empecé a tomar lecciones con un maestro ruso y vi cómo mi puntaje subía en Internet. Pero demasiado tarde, me temo…, mi memoria menguante es un rival invencible.

Si hubiera sido por mi padre, probablemente hubiéramos vivido sobre el almacén indefinidamente. Parecía casi indiferente a su entorno. Mi madre le compraba la ropa y le decía qué debía usar, incluso cuál corbata, cuando salíamos los domingos.

Mi padre tenía buena voz y me encantaba escucharlo cantar canciones en *yiddish* junto con mi tía Luba en nuestras reuniones familiares. A mi madre no le importaba ninguna clase de música y jamás la escuché cantar ni una línea… Ese gen es el que debe haberme pasado a mí. Las mañanas de domingo, mi padre y yo siempre jugábamos al ajedrez en esa mesa roja, y él ponía algunas canciones *yiddish* en el fonógrafo y cantaba a la par hasta que mi madre chillaba: *¡Genug, Barel, genug!* («¡Basta, Ben, basta!»). Y él siempre obedecía. Esas son las veces que más me desilusionaba y deseaba con intensidad que él defendiera su gusto y la enfrentara. Pero nunca ocurrió.

Mi madre era una buena cocinera, y con frecuencia pienso en los platos que preparaba. A menudo, hasta hoy, trato de reproducirlos usando sus pesadas cacerolas de aluminio. Estoy muy apegado a esas cacerolas. La comida sabe mejor cuando las uso. Mis hijos me las pidieron varias veces, pero yo no las suelto.

Cuando nos mudamos a nuestra nueva casa, mi madre cocinaba el almuerzo todos los días y después conducía veinte minutos hasta el almacén, donde pasaba el resto del día y la tarde. Yo calentaba la comida y comía solo mientras leía un libro. (Mi hermana, Jean, había empezado en la Universidad de Maryland). Mi padre venía a casa a comer y dormía una siesta, pero nuestros horarios de comida rara vez coincidían.

El padre y la madre del autor frente al hogar de Blagden Terrace, Washington, D.C., 1947

Blagden Terrace, nuestra nueva calle, estaba bordeada de altos sicomoros, frente a grandes y hermosas casas, todas llenas de chicos de mi edad.

Recuerdo que me dieron la bienvenida mi primer día allí. Los chicos de la calle que jugaban fútbol americano me saludaron con la mano… Necesitaban más jugadores y yo me zambullí de inmediato en el juego. Ese mismo día, más tarde, directamente del otro lado de la calle, en el jardín del frente de su hogar, vi a Billy Nolan, de trece años, jugando béisbol con su anciano abuelo, quien, según me enteré más tarde, alguna vez había sido lanzador de los Red Sox de Boston. Billy y yo estábamos destinados a jugar mucho béisbol juntos. Recuerdo también mi primer paseo alrededor de la manzana. Vi un estanque en un jardín donde flotaban nenúfares… Eso me excitó porque sabía que el agua tendría grandes muestras para mi microscopio: enjambres de larvas de mosquito que flotaban en la superficie y colonias de amebas que yo podría raspar de las hojas de los nenúfares. Pero ¿cómo recoger los especímenes? En mi viejo vecindario me hubiera escurrido en el jardín a la noche y hubiera robado unas pocas criaturas prescindibles del estanque. Pero no tenía idea de cómo comportarme aquí.

Blagden Terrace y sus alrededores ofrecían un entorno idílico. Nada de mugre, nada de peligro, nada de crímenes y nunca un comentario antisemita. Mi primo Jay, que ha sido mi íntimo amigo de toda la vida, se había mudado a solo cuatro cuadras de distancia, y nos veíamos habitualmente. El parque Rock Creek estaba a solo dos cuadras de mi casa, con su arroyo, sus sendas, sus campos de béisbol y sus canchas de tenis. Había juegos de pelota en el vecindario casi

todos los días después de la escuela hasta que se hacía de noche.

¡Adiós a las ratas! Adiós a las cucarachas, al delito, al peligro y a las amenazas antisemitas. Ahora mi vida cambiaría para siempre. Ocasionalmente volví al almacén para ayudar cuando había escasez de empleados, pero en general había abandonado esos sórdidos entornos, dejándolos atrás. Y nunca más necesité mentir acerca de dónde vivía. ¡Si al menos Judy Steinberg, mi novia del campamento de verano, hubiera podido ver mi casa nueva!

# CAPÍTULO DIEZ

# CÓMO CONOCÍ A MARILYN

Siempre aliento a los futuros terapeutas a comenzar una terapia personal. «Tu propio yo es tu mayor instrumento. Aprende todo lo que puedas sobre él. No permitas que tus puntos ciegos interfieran con tu capacidad de entender a tus pacientes o de tener con ellos una actitud empática». Y, sin embargo, he estado tan estrechamente unido a una mujer desde que tenía quince años y, por lo tanto, tan protegido en mi gran familia, que con frecuencia me pregunto si realmente puedo penetrar en el mundo de una persona que va por la vida sola.

Con frecuencia pienso en mis años anteriores a Marilyn en un duro blanco y negro: el color se filtró después de que ella entró en mi vida. Recuerdo nuestro primer encuentro con prodigiosa claridad. Yo estaba en décimo grado de la Escuela Secundaria Roosevelt y había estado viviendo en mi vecindario durante alrededor de seis meses. Un sábado al atardecer después de que había pasado un par de horas apostando en la cancha de bowling, Louie Rosenthal, uno de mis camaradas de bowling, me dijo que había una fiesta cerca, en la casa de Marilyn Koenick, y sugirió que fuéramos. Yo era tímido y no me gustaban demasiado las fiestas, y no conocía a Marilyn, que estaba en noveno grado, medio semestre detrás de mí, pero como no tenía otros planes, accedí a ir.

Su hogar era una modesta casa de ladrillos, idéntica a todas las otras casas de la calle Fourth, entre Farragut y Gallatin, con unos pocos peldaños que conducían a un pequeño porche al frente. Mientras nos acercamos, vimos una gran cantidad de chicos de nuestra edad reunidos en la escalera y en el pequeño porche, tratando de llegar a la puerta del frente. Yo, que solía evitar las reuniones sociales, inmediatamente giré y empecé a caminar hacia casa, pero Louie, mi ingenioso camarada, me aferró del brazo, señaló la ventana del frente que daba al porche, y sugirió que la abriéramos y entráramos por ahí. Lo seguí a través de la ventana, y nos abrimos paso a través de la

multitud hasta el vestíbulo, donde, en el centro absoluto de la arremolinada multitud, se veía una chica muy vivaz, muy linda, muy pequeña, con largo cabello castaño claro, que atendía a sus súbditos. «Esa es ella, la pequeña, esa es Marilyn Koenick», dijo Louie mientras pasaba a la siguiente habitación para buscarse un trago. Ahora bien, como dije, yo era en general muy tímido, pero esa noche me sorprendí y, en vez de retroceder y retirarme a través de la ventana, empujé a la multitud y me abrí camino hasta la anfitriona. Cuando llegué a ella no tenía idea de qué decirle, y simplemente le espeté: «Hola, soy Irv Yalom y acabo de entrar a través de tu ventana». No recuerdo qué más dijimos antes de que otros le llamaran la atención, pero sé que yo era hombre muerto: me sentí atraído hacia ella como un clavo a un imán y tuve un sentimiento inmediato, no, más que un sentimiento, una *convicción*: la convicción de que ella iba a desempeñar un rol crucial en mi vida.

Nerviosamente, la llamé al día siguiente, mi primera llamada telefónica a una chica, y la invité a ver una película. Iba a ser mi primera cita. ¿De qué hablamos? Recuerdo que me dijo que recientemente había estado toda la noche despierta leyendo *Lo que el viento se llevó* y había tenido que faltar a la escuela al día siguiente. Me resultó tan adorable que apenas si podía ver bien. Los dos éramos lectores e inmediatamente caímos en interminables charlas sobre libros. Por alguna razón, pareció muy interesada en mi dedicación a las biografías de la biblioteca central. ¿Quién demonios hubiera creído que mi aventura biográfica de la A a la Z habría sido tan útil? Cada uno de nosotros sugirió libros para el otro. En ese momento, yo estaba dedicado a John Steinbeck y ella estaba leyendo libros que yo nunca había considerado… *Jane Eyre* y *Cumbres borrascosas*. A mí me gustaba James Farrell, a ella, Jane Austen, y a los dos nos gustaba Thomas Wolfe… A veces leíamos en voz alta los pasajes más melodiosos de *El ángel que nos mira*. Al cabo de apenas unas pocas citas, le aposté a mi primo Jay treinta dólares a que me casaría con ella. ¡Me los pagó el día de mi boda!

¿Qué me atraía de ella? Mientras escribo estas memorias y vuelvo a acercarme a mi yo más joven, y me percato de qué lío era y de cuánto me he quejado toda mi vida de no tener un mentor, de pronto observo: ¡*sí* tuve una mentora! Fue Marilyn. Mi inconsciente advirtió que ella estaba absolutamente capacitada para la tarea de civilizarme y elevarme. La historia de su familia era suficientemente parecida a la mía como para que me sintiera cómodo con ella, pero difería justo en los puntos adecuados. Sus padres también eran inmigrantes de Europa del Este, pero habían llegado un cuarto o media generación antes que

los míos y habían tenido un poco de educación secular. Su padre había llegado de adolescente, pero no con tantas apreturas económicas como el mío. Tenía una educación, era un romántico, amaba la ópera y viajó por todo el país como su héroe, Walt Whitman, trabajando en una variedad de tareas de baja categoría para mantenerse. Después de casarse con Celia, la madre de Marilyn, una mujer bella y dulce que había crecido en Cracovia y que no tenía ni un rastro de la furia y la tosquedad de mi madre, abrió un almacén que, según nos enteramos años después de conocernos, ¡estaba solo a una cuadra del comercio de mi padre! Debo haber caminado o pasado en bicicleta junto a ese pequeño DGS (almacén del distrito que pertenecía a una cooperativa) cientos de veces. Pero su padre había tenido la visión de no someter a su familia a vivir en ese vecindario turbulento, inseguro, empobrecido, de manera que Marilyn había crecido en un barrio de clase media modesto pero seguro, y casi nunca ponía un pie en el comercio de su padre.

Nuestros padres se encontraron muchas veces después de que nosotros empezamos a salir, y paradójicamente, sus padres desarrollaron gran respeto por los míos. El padre de ella era consciente de que el mío era un comerciante muy exitoso y percibió, correctamente, que mi madre tenía una mente aguda y penetrante, y que era verdaderamente la fuerza impulsora del éxito de mi padre. Desafortunadamente, el padre de Marilyn murió cuando yo tenía veintidós años, y nunca tuve la oportunidad de conocerlo bien, pese a que me llevó a mi primera ópera (*Die Fledermaus*).

Marilyn estaba medio año detrás de mí en la escuela, y en esa época había ceremonias de graduación en febrero y en junio. Pocos meses después de conocerla asistí a su graduación de febrero en la Escuela Secundaria McFarland (que estaba en la puerta de al lado de mi escuela) y escuché con respeto cómo Marilyn, con notable aplomo, pronunció el discurso de despedida. ¡Oh, cómo admiraba y amaba yo a esa muchacha!

Fuimos inseparables durante toda la secundaria y almorzábamos juntos cada día, e infaliblemente nos veíamos todos los fines de semana. Teníamos una devoción compartida tan fuerte por la literatura que nuestros otros intereses divergentes parecían carecer de importancia. Muy tempranamente ella se había enamorado de la lengua, la literatura y la cultura francesas, mientras que yo prefería las ciencias. Me las arreglé para cumplir con la rara pero extraordinaria proeza de pronunciar mal cada palabra francesa que veía o escuchaba, mientras que ella, por su parte, solo podía ver sus propias pestañas cuando miraba a través de mi microscopio. Los dos amábamos

nuestras clases de Inglés y, a diferencia de otros estudiantes, nos transportaban extrañamente nuestras tareas de lectura: *La letra escarlata*, *Silas Marner* y *El regreso del nativo*.

Un día en la secundaria, todas nuestras clases de la tarde fueron canceladas para que toda la escuela pudiera asistir a la exhibición de la película inglesa de 1946 *Grandes esperanzas*. Nos sentamos juntos y nos tomamos de las manos. La película sigue siendo una de nuestras favoritas de todos los tiempos; a lo largo de las décadas, probablemente hemos aludido a ella cien veces. A mí me abrió el mundo de Dickens, y al poco tiempo había devorado todos los libros escritos por el autor. Desde entonces los he releído muchas veces. Años más tarde, cuando di conferencias y viajé mucho por Estados Unidos y Gran Bretaña, adquirí el hábito de visitar librerías de usados para comprar las primeras ediciones de Dickens. Sigue siendo la única cosa que he coleccionado alguna vez.

Aun entonces, Marilyn era tan adorable, inteligente y hábil socialmente que se ganó a todos sus maestros. En esos años yo era muchas cosas, pero nadie, ni siquiera en sus más locos sueños, me hubiera calificado de adorable. Era un buen estudiante y sobresalía en ciencias y también en Inglés, donde la señorita Davis regularmente aumentaba mi falta de popularidad elogiando mis composiciones e incluyéndolas en la revista de la escuela. Desafortunadamente, en el duodécimo grado me cambiaron con la señorita McCauley, la otra profesora de Inglés, que era también la profesora de Marilyn, y la valoraba mucho. Un día, en el vestíbulo, me vio recostado sobre el casillero de Marilyn, charlando con ella, y de ahí en más se refirió a mí como el «*cowboy* del casillero». Nunca me perdonó que cortejara a Marilyn, y no tuve ninguna chance en mis clases con ella. Acostumbraba hacer comentarios mordaces y ridiculizar mis tareas escritas. Se burlaba de mí por mi rígida actuación de mensajero en la interpretación de la clase del *Rey Lear*. Recientemente dos de mis hijos, que miraban papeles viejos en nuestro armario, encontraron un escrito rapsódico que yo había redactado sobre el béisbol y que la señorita McCauley había calificado con C+, y les indignó que, sin ninguna piedad, ella hubiera marcado mis páginas con comentarios tales como «¡Estúpido!» o «Tanto entusiasmo sobre esas trivialidades». Y, les digo, estaba escribiendo sobre gigantes tales como Joe DiMaggio, Phil Rizzuto, King Kong Keller, Joe Page, y Tommy Henrich, el Confiable.

Nunca pierdo de vista la gran suerte de haber tenido a Marilyn en mi vida desde los quince años. Ella elevó mis pensamientos, estimuló mi ambición, y me ofreció un modelo de gracia, generosidad y

compromiso con una vida de la mente. Así que gracias, Louie, donde sea que estés. Mil gracias por ayudarme a trepar a través de esa ventana.

# CAPÍTULO ONCE

# DÍAS DE UNIVERSIDAD

Hace dos años estaba sentado en un café en Sausalito con mi amigo Larry Zaroff, contemplando la bahía de San Francisco. El viento zarandeaba las gaviotas y nosotros observábamos el ferry de Sausalito dando bandazos hacia la ciudad, hasta que desapareció de la vista. Larry y yo recordábamos la época de universidad: habíamos sido compañeros en la Universidad George Washington y habíamos asistido a casi todas nuestras clases juntos… Cursos agotadores como Química Orgánica, Análisis Cualitativo y Anatomía Comparada, en la que diseccionábamos cada órgano y cada músculo de un gato. Estábamos recuperando recuerdos de días que fueron, para mí, los más estresantes de mi vida, cuando Larry se embarcó en la historia de un salvaje baile de fraternidad, lleno de peleas, bebida y estudiantes amistosas.

Me ericé.

—¿Fraternidad? ¿Qué fraternidad?

—TEP, por supuesto.

—¿De qué estás hablando?

—Tau Epsilon Pi. ¿Qué te ocurre hoy, Irv?

—¿Qué me ocurre? Estoy verdaderamente alterado. Te veía todos los días en la universidad y nunca escuché hablar de una fraternidad en G.W. ¿Por qué no me invitaron a unirme? ¿Por qué tú no me invitaste?

—Irv, ¿cómo pretendes que lo recuerde? Estamos en 2014 y empezamos en G.W. en 1949.

Cuando dejé a Larry telefoneé a mi íntimo amigo Herb Kotz, en Washington, D.C. Herb, Larry y yo siempre estábamos juntos en la universidad. Éramos los tres mejores de cualquier clase que tomáramos, e íbamos a clase y almorzábamos juntos casi todos los días.

—Herb, acabo de hablar con Larry, y él me contó sobre una

fraternidad, TEP, en G.W. ¿Tú sabías de eso?

—Bueno, sí. Yo también era un miembro de TEP.

—¿Qué? ¿Tú también? No puedo creerlo. ¿Por qué no me invitaste a participar?

—¿Quién puede recordar eso de hace tanto tiempo? Probablemente te lo pedí, pero todo lo que hacíamos era tener fiestas y tomar cerveza los viernes, y tú odias la cerveza, y en ese momento no salías con nadie… siempre le eras fiel a Marilyn.

Quedé un poco resentido hasta hace unos meses atrás, cuando, durante una limpieza general, Marilyn encontró una carta de 1949 que me daba la bienvenida a Tau Epsilon Pi, junto con un certificado de pertenencia. De hecho, había sido miembro de la fraternidad, pero nunca había asistido a una reunión, y había borrado por completo el recuerdo de mi mente.

Este incidente pinta verdaderamente qué rígido y ansioso era durante mi época de estudiante en George Washington, que quedaba a quince minutos de mi casa. Hasta hoy tengo envidia de aquellos que recuerdan una gozosa experiencia universitaria… espíritu estudiantil, compañeros de habitación que se convirtieron en amigos de toda la vida, la camaradería que rodeaba los acontecimientos atléticos, las travesuras de la fraternidad, una estrecha relación de aprendizaje con un profesor y las sociedades secretas similares a la que se describe en *La sociedad de los poetas muertos*. Fue una parte de la vida que me perdí completamente, aunque también sé que estaba tan ansioso y tan incómodo conmigo mismo que daba lo mismo que no hubiera asistido a una universidad Ivy League (3): dudo de que hubiera disfrutado de esa escena estudiantil o incluso sobrevivido a ella.

En mi trabajo como terapeuta siempre me ha impresionado la frecuencia con que mis pacientes recobran recuerdos de su propia vida en diversas etapas cuando sus hijos pasan por esas mismas etapas. Me ocurrió a mí hace años, cuando mis hijos estaban en el último año de la escuela secundaria y pensaba en la universidad, y volvió a ocurrirme una vez más cuando mi nieto, Desmond, empezó la universidad. Estaba asombrado y envidioso de los muchos recursos disponibles para ayudarlo a él y a sus compañeros para elegir su educación. Desmond tenía asesores universitarios, guías escritas para las mejores universidades y para cien más pequeñas de artes liberales, y conversaciones con equipos de reclutamiento universitario. No recuerdo haber tenido ninguna guía en mi época, ni asesores universitarios y, por supuesto, mis padres y parientes no sabían nada de este proceso. Más aún, y esto era crucial, yo no conocí a nadie ni

en mi escuela secundaria ni en mi vecindario que hubiera elegido irse para cursar la universidad: todos los que conocía elegían una de las dos universidades locales: la Universidad de Maryland o la Universidad George Washington (ambas, en esa época, instituciones grandes, mediocres e impersonales). El esposo de mi hermana, Morton Rose, fue una influencia importante. Yo lo respetaba mucho: era un excelente médico que había asistido a la Universidad George Washington, tanto como estudiante de grado como a la Escuela de Medicina, y estaba convencido de que si George Washington era suficientemente buena para él, debía serlo para mí.

Finalmente, cuando mi escuela me concedió la beca Emma K. Karr —una beca completa para G.W.— el problema quedó resuelto: no importaba que la matrícula anual fuera solamente de trescientos dólares.

En esa época sentía que toda mi vida, todo mi futuro, estaba en riesgo. Había sabido desde mi encuentro con el doctor Manchester, a los catorce años, que quería ir a la Escuela de Medicina, pero todo el mundo sabía que las escuelas de medicina tenían un estricto cinco por ciento para estudiantes judíos. La Escuela de Medicina de George Washington tenía clases de cien personas y aceptaba a solo cinco judíos cada año. La fraternidad judía a la que pertenecía en la escuela secundaria (Epsilon Lambda Pi) tenía mucho más de cinco estudiantes que planeaban hacer un curso premédico y postularse para la Escuela de Medicina, y esa era solo una de varias fraternidades de Washington. La competencia parecía abrumadora, y así, desde mi primer día de universidad, decidí seguir una estrategia: dejaría todo lo demás de lado, trabajaría más duro que cualquier otro y conseguiría tantas buenas notas que la Escuela de Medicina se vería obligada a aceptarme.

Resulta que no era el único al que se le había ocurrido la idea. Parecía que todos los jóvenes que conocía, todos los judíos inmigrantes de Europa que llegaron después de la Primera Guerra Mundial, consideraban que la medicina era la profesión ideal. Si uno no podía ingresar a Medicina, estaba también Odontología, Derecho, Veterinaria o, en último lugar y menos deseable para los idealistas entre nosotros, dedicarse al comercio o a los negocios con el propio padre. Una broma popular en esos días: un varón judío tenía dos opciones: o convertirse en médico o ser un fracaso.

Mis padres no estaban involucrados en mi decisión de asistir a G.W. En esa época no nos comunicábamos demasiado: la tienda estaba a treinta minutos de auto de la casa y yo veía poco a mis padres, salvo los domingos. Incluso entonces rara vez hablábamos de algo

importante. Casi no había hablado con mi madre durante años, desde que me había acusado de causar el ataque al corazón de mi padre. Había tomado la decisión de protegerme manteniendo distancia. Me hubiera gustado una mayor intimidad con mi padre, pero él y mi madre estaban demasiado apegados.

Recuerdo haber llevado a mi madre en auto a la tienda en el último año de la escuela secundaria. Cuando llegamos a la zona del parque de Soldiers Home, a solo cinco minutos de la tienda, ella me preguntó por mis futuros planes. Le dije que pensaba empezar la universidad el año próximo, y que había decidido tratar de entrar en la Escuela de Medicina. Asintió y pareció extremadamente complacida, pero ahí terminó todo. No volvimos a hablar de mis planes futuros. Cuando pienso sobre eso ahora, me pregunto si ella y mi padre podrían haberse sentido intimidados por mí, si sentían que ya no podían relacionarse conmigo y si me habían perdido a manos de una cultura que no entendían.

No obstante, di por sentado que pagarían mis matrículas y todos los otros gastos en la universidad y en la Escuela de Medicina. Independientemente del estado de nuestra relación, hubiera sido impensable en la cultura de mis padres que pudieran actuar de otra manera, y yo he seguido su ejemplo con mis propios hijos.

Así, para mí y para mis amigos, la universidad no era un destino soñado: era un obstáculo que debía ser superado tan rápido como fuera posible. Habitualmente los estudiantes ingresaban en la Escuela de Medicina después de cuatro años, con una licenciatura, pero, en ocasiones, las escuelas de medicina aceptaban postulantes sobresalientes al cabo de solo tres años de estudio, siempre que hubieran cursado todas las clases requeridas. Yo, junto con mis pares, opté por ese plan y, en consecuencia, solo me inscribí en los cursos premédicos requeridos (Química, Fisiología, Biología, Física, Anatomía Vertebrada y Alemán).

¿Qué recuerdo de mi época universitaria? Durante mis tres años de universidad solo cursé tres materias electivas, todas ellas cursos de literatura. Vivía en casa y seguía una rutina brutal: trabajo duro, memorización, experimentos de laboratorio, quedarme toda la noche despierto para preparar exámenes, estudiar siete días por semana.

¿Por qué semejante frenesí? ¿Por qué tanto apuro? Hubiera sido absolutamente impensable para mí o, en todo caso, para cualquiera de mis amigos íntimos, decidir tomar lo que ahora se denomina un año sabático para unirme a una organización como el Cuerpo de Paz (que entonces no existía), o para ofrecerme voluntario para realizar trabajos humanitarios en otros países, o elegir una de las muchas otras

opciones tan comunes en el mundo de mis hijos y de sus pares. Para nosotros había la siempre presente presión del proceso de admisión en Medicina. A ninguno de nosotros se nos ocurriría tomarnos más tiempo del necesario para llegar a una escuela de medicina. Pero yo sentía una presión adicional: necesitaba encerrarme en mi relación con Marilyn. Necesitaba tener éxito, demostrarle a ella que tenía una carrera sólida, y que me convertiría en una persona de tanta importancia que ella debía convencerse de casarse conmigo. Estaba medio año detrás de mí, y su profesora de Francés la instó a postularse a la Universidad Wellesley, que inmediatamente la aceptó; en su último año; la hermana mayor de su sororidad le aconsejó que era demasiado joven para estar permanentemente comprometida y que, al menos ocasionalmente, debía salir con otros muchachos. Esto no me cayó bien, y todavía recuerdo los nombres de los dos muchachos con los que salió. En cuanto se marchó a Wellesley, me sentí extremadamente ansioso por la posibilidad de perderla: sentí que no podía competir con los muchachos de la Ivy League con los que salía. Le escribí constantemente expresándole mi preocupación de que posiblemente no fuera suficientemente interesante para ella, de que estaba saliendo con otros hombres, de que yo podría perderla. En esa época, toda mi vida pasaba por los cursos premédicos, por los que Marilyn no sentía absolutamente ningún interés. Guardé las cartas de Marilyn, y hace algunos años, *Wellesley*, la revista de la universidad, publicó una cantidad de ellas.

Durante esos años, estaba tan sobrecargado de ansiedad y tenía tanta dificultad para dormir que tendría que haber visto a un terapeuta, pero en ese entonces no me parecía una opción. Sin embargo, si *hubiera* visto a un terapeuta como yo mismo, imagino que el diálogo hubiera sido algo como esto.

DR. YALOM: Dijo por teléfono que su ansiedad era casi insoportable. Cuénteme más sobre eso.

IRVIN: Mire mis uñas, comidas hasta sangrar. Me avergüenzo de ellas y trato de ocultarlas cuando estoy con gente: mírelas. Una presión en el pecho como si lo tuviera atornillado. Mi sueño está totalmente arruinado. Uso dexedrina y café para estudiar toda la noche para los exámenes y ahora no puedo dormir sin somníferos.

DR. YALOM: ¿Qué está tomando?

IRVIN: Seconal, todas las noches.

DR. YALOM: ¿Quién se lo prescribió?

IRVIN: Se los quito a mis padres. Desde que recuerdo, ambos toman un Seconal cada noche. Me pregunto si el insomnio no será

genético.

DR. YALOM: Mencionó que ha sufrido mucha presión académica este año. ¿Cómo era su sueño en años anteriores… por ejemplo en la escuela secundaria?

IRVIN: A veces tenía demasiada presión sexual y tenía que masturbarme para poder dormir. Pero en general he dormido bien hasta este año.

DR. YALOM: Eso proporciona la respuesta a su pregunta de si el insomnio no será genético. ¿Cree que sus compañeros de clase sufren del mismo grado de ansiedad y de los mismos problemas para dormir que está experimentando usted?

IRVIN: Lo dudo…, con seguridad no los estudiantes premédicos gentiles que conozco. Parecen más relajados. Uno de ellos es lanzador del equipo de béisbol de G.W., otros tienen muchas citas o están ocupados con las actividades de la fraternidad.

DR. YALOM: Eso sugiere que no es genético ni producto del entorno, sino más bien una función del modo particular, o tal vez, deberíamos decir, del modo único en que usted responde a su entorno.

IRVIN: Lo sé, lo sé…, soy un fanático. He estudiado en exceso para cada curso, para cada examen que he hecho. Siempre que aparece un gráfico de las notas de la clase de cualquier examen, veo la curva de la clase y después mis notas, las de un ajeno, mucho más arriba de la nota que hubiera necesitado para una A. Pero necesito certeza: estoy desesperado.

DR. YALOM: ¿Por qué tan desesperado? ¿Cuál es el origen, cree usted?

IRVIN: Bien, para empezar, la cuota del cinco por ciento de judíos aceptados para la Escuela de Medicina: ¡con esa presión alcanza!

DR. YALOM: Pero usted dice que estudia en exceso. Que una A no es suficiente… tiene que ser una «súper A». ¿Sus amigos íntimos judíos que están en la misma ciudad, están tan desesperados como usted?

IRVIN: Ellos también trabajan como el demonio. Con frecuencia estudiamos juntos. Pero no están tan desesperados como yo. Tal vez tengan una vida de hogar más placentera. Tienen otras cosas en su vida… tienen citas, juegan al básquet… creo que están más equilibrados.

DR. YALOM: ¿Y su equilibrio? ¿Cómo es?

IRVIN: Alrededor del ochenta y cinco por ciento estudiando y

un quince por ciento preocupándome.

DR. YALOM: ¿Ese quince por ciento de preocupación es por la admisión a la Escuela de Medicina?

IRVIN: Eso y algo más… mi relación con Marilyn. Deseo absoluta y desesperadamente pasar mi vida con ella. Tuvimos un noviazgo firme en la escuela secundaria.

DR. YALOM: ¿Y la ve ahora?

IRVIN: Ella estará en Wellesley, en Massachusetts, durante los próximos cuatro años, pero nos escribimos día por medio. La llamo por teléfono a veces, pero llamar a larga distancia es demasiado caro. Mi madre me fastidia mucho sobre eso. Marilyn adora Wellesley y está teniendo una saludable vida estudiantil normal que incluye salir con otros muchachos, y cada vez que alude a algún tipo de Harvard con el que ha salido me vuelvo completamente chiflado.

DR. YALOM: ¿Tiene miedo…?

IRVIN: Lo obvio… que encuentre a algún muchacho que tenga más para ofrecerle… más apuesto, de clase alta, de familia sofisticada, con un futuro mejor en perspectiva… todas esas cosas.

DR. YALOM: ¿Y usted qué puede ofrecer?

IRVIN: Por eso exactamente la admisión a la Escuela de Medicina significa todo para mí. Siento que es lo único que me importa.

DR. YALOM: ¿Y usted sale con otras mujeres?

IRVIN: No, no tengo tiempo.

DR. YALOM: ¿Entonces está viviendo una vida monástica? Eso debe ser muy duro, especialmente porque ella no lo hace.

IRVIN: ¡Así es! En otras palabras, yo voy en serio, pero ella no.

DR. YALOM: Usualmente estos son los años de sufrir impulsos sexuales urgentes.

IRVIN: Sí, la mayor parte del tiempo me siento medio loco, a veces tres cuartos loco por el sexo. ¿Pero qué puedo hacer? No puedo salir con una chica y decir: «Estoy enamorado de otra persona que está lejos y todo lo que quiero de ti es sexo». Entonces, ¿debo mentir? No soy bueno para eso. No estoy lo que se dice tranquilo y, por ahora, estoy condenado a la frustración. Todo el tiempo sueño despierto con conocer a una bella y ardiente vecina que anhele tener sexo cuando su marido se ha ido de la ciudad. Eso sería perfecto. Especialmente por el hecho de que viva al lado… no habría que viajar.

DR. YALOM: Irvin, estoy convencido de que usted está mucho más incómodo de lo necesario. Pienso que le vendría bien alguna

terapia… Anda por ahí cargando una tonelada de ansiedad y tiene que trabajar mucho para entender por qué su vida está tan desequilibrada, por qué necesita estudiar en exceso, por qué cree que tiene tan poco que ofrecer, por qué usted es tan asfixiante con esta mujer que corre el riesgo de ahuyentarla. Creo que puedo ayudarlo, y sugiero que empecemos a reunirnos ya mismo dos veces por semana.

IRVIN: ¿Dos veces por semana? Y me lleva casi media hora llegar aquí… y media hora para volver. Eso implica cuatro horas por semana. Y tengo exámenes casi todas las semanas.

DR. YALOM: Sospechaba que podría responder de esa manera. Así que quiero dejar otra cosa en claro. Usted no lo ha dicho, pero tengo la fuerte corazonada de que a medida que usted avanza en sus estudios médicos encontrará que la psiquiatría le resulta de particular interés, y, si es así, entonces las horas que pasemos juntos servirán para una doble función: estas horas no solo le servirán, sino que además ampliarán su comprensión de este campo.

IRVIN: Veo el mérito en eso, pero ese futuro me parece… tan… futurista. La ansiedad es mi peor enemigo en este momento, y me preocupa que usar cuatro horas de mi semana de estudio simplemente pueda crear más ansiedad de la que podríamos calmar aquí en nuestras conversaciones. Déjeme pensarlo.

Retrospectivamente, querría haber empezado terapia siendo estudiante, pero en los años cincuenta no conocía a nadie que hubiera recurrido a la psicoterapia. De alguna manera atravesé esos tres horribles años. Me ayudó enormemente que Marilyn y yo pasáramos los veranos juntos como supervisores. Esos días en los campamentos estaban libres de estrés académico y yo disfrutaba de mi amor por ella y cuidaba a mis jóvenes acampantes y jugaba tenis y lo enseñaba y me hacía amigo de tipos que estaban interesados en algo distinto de la medicina. Un año mi compañero de supervisión fue Paul Horn, que se convirtió en un famoso flautista, y seguimos siendo amigos hasta su muerte.

Aparte de esos interludios de verano, mis años de estudiante fueron implacablemente sombríos, con clases largas y difíciles y un mínimo contacto con los profesores. Sin embargo, pese a la tensión y a las clases escasamente imaginativas, encontré el contenido de mis cursos de ciencia fascinantes. Eso era especialmente cierto con respecto a la química orgánica… El anillo de benceno, con su belleza y simplicidad, junto con su interminable complejidad, me resultaba

fascinante, y durante dos veranos gané dinero de bolsillo enseñándoles a otros estudiantes ese tema. Sin embargo, mis cursos favoritos eran los tres electivos, todos cursos de literatura: Poesía Estadounidense Moderna, Teatro Internacional y El Ascenso de la Novela. En estos cursos me sentía vivo y me encantaba leer los libros y escribir los trabajos, los únicos que escribí en la universidad.

El curso sobre Teatro Internacional se destaca en mi mente. Era la clase más pequeña a la que asistí —solo cuarenta estudiantes— y el contenido era fascinante. En esa clase tuve mi único contacto personal memorable con una profesora, una atractiva mujer de mediana edad que llevaba su cabello rubio en un apretado rodete y que una vez me pidió que fuera a su despacho. Criticó mi trabajo sobre *Prometeo encadenado* de Esquilo de la manera más positiva, informándome que mi escrito era soberbio y mi pensamiento original, y me preguntó si había considerado hacer una carrera de humanidades. Hasta hoy recuerdo su rostro reluciente… Fue la única profesora que sabía mi nombre.

Fuera de una B+ en un curso de alemán, yo tenía un récord de A + en la universidad, pero, aun así, postularme a la Escuela de Medicina era un proceso que me destruía los nervios. Me postulé a diecinueve escuelas y recibí dieciocho rechazos y una aceptación (a la Escuela de Medicina de George Washington, que no podía rechazar a un estudiante de G.W. con un promedio de casi 4,0). De alguna manera el antisemitismo del cupo en la Escuela de Medicina no me indignó…, era ubicuo, yo nunca había conocido otra cosa y, siguiendo el ejemplo de mis padres, simplemente lo di por hecho. Nunca asumí una postura de activismo ni tampoco me enfurecí ante la enorme injusticia del sistema. Mirando retrospectivamente, creo que mi falta de indignación se debía a mi falta de autoestima… Había caído en la visión del mundo de mis opresores.

Todavía siento el estremecimiento de júbilo que experimenté cuando recibí mi carta de admisión de G.W.: fue la mayor excitación de mi vida. Corrí al teléfono para llamar a Marilyn. Ella trató de mostrarse entusiasmada, pero en realidad nunca había dudado que me aceptarían. Después de eso mi vida cambió… De pronto, tuve tiempo libre. Tomé una novela de Dostoievski y empecé a leer otra vez. Hice una prueba para el equipo de tenis de la universidad y conseguí jugar un campeonato universitario de dobles, y me uní al equipo universitario de ajedrez, donde jugué como segundo tablero en diversos torneos interuniversitarios.

Consideré el primer año de la Escuela de Medicina el peor de mi vida,

no solo por las exigencias, sino porque Marilyn se fue a Francia para pasar su penúltimo año en el extranjero. Memoricé todo lo que se me pedía que aprendiera, y trabajé incluso más que en el curso premédico. Mi único placer en la Escuela de Medicina surgía de mi relación con Herb Kotz y Larry Zaroff, mis amigos de toda la vida. Ellos fueron mis socios del laboratorio de Anatomía cuando diseccionamos un cadáver, al que bautizamos Agamenón.

Poco dispuesto a tolerar mi separación de Marilyn por más tiempo, decidí, hacia el final de mi primer año, transferirme a Boston y, *mirabile dictu*, me aceptaron como estudiante transferido en la Escuela de Medicina de la Universidad de Boston, y cuando Marilyn volvió de su año en Francia, nos comprometimos. En Boston alquilé una habitación en una gran pensión de cuatro pisos en Back Bay, en la calle Marlborough.

Era mi primer año lejos de casa, y mi vida interior y exterior empezó a cambiar para mejor. Otros estudiantes de Medicina vivían en la misma casa y enseguida hice amigos. Pronto tres o cuatro de nosotros viajábamos juntos a cada clase. Uno de ellos, Bob Berger, iba a convertirse en un íntimo amigo de toda la vida. Más adelante hablaré de Bob.

Pero la *pièce de résistance* de estar en Boston durante mi segundo año de la Escuela de Medicina fueron mis fines de semana con Marilyn. La Universidad Wellesley tenía un código muy estricto sobre los estudiantes no acompañados que pasaran el tiempo fuera del campus a la noche, así que cada semana, Marilyn tenía que inventar alguna excusa que sonara legítima para no estar allí y conseguir una invitación de alguna amiga tolerante. Estudiábamos parte del fin de semana, hacíamos paseos por la costa de New England, visitábamos los museos de Boston y comíamos en Durgin-Park.

El cuarto del autor en Boston durante la época de la Escuela de Medicina, 1953

Mi vida interior también cambiaba. Ya no estaba desesperado, solo mínimamente ansioso, y finalmente dormía bien. Sabía, incluso durante mi primer año en la Escuela de Medicina, que me dedicaría a la psiquiatría, aunque tan solo había tenido unas pocas clases de la materia y jamás había hablado con un psiquiatra. Creo que me había decidido a favor de psiquiatría incluso antes de ingresar en la Escuela de Medicina: derivaba de mi pasión por la literatura y de la convicción de que la Psiquiatría me ofrecería proximidad a todos los grandes escritores que yo amaba. Mi placer más profundo era perderme en el mundo de una novela y, una y otra vez, me decía que lo mejor que una persona podía hacer en la vida era escribir una buena novela. Siempre había sentido hambre por los relatos y, desde la primera vez que leí *La isla del tesoro* siendo un joven adolescente, me había zambullido profundamente en los relatos que los grandes escritores nos ofrecían. Incluso mientras escribo estas palabras, a los ochenta y cinco años, apenas si puedo esperar para volver esta noche a *La marcha Radetzky*. La raciono y lucho contra la urgencia de devorarla de una sola vez. Cuando el relato, al igual que en ese libro, es algo más que la narración de una vida y es también una exploración del deseo, el miedo y la búsqueda de significado de los seres humanos, me

siento fascinado, fascinado por que el drama sea doblemente significativo… No solo pertenece a una existencia particular, sino también a un proceso paralelo que se produce en toda una cultura, es decir, la del Imperio austrohúngaro anterior a la Primera Guerra Mundial.

Pese a mi amor por la literatura, la medicina nunca fue una decisión secundaria, porque siempre estuve también fascinado por la ciencia, especialmente por la biología, la embriología y la bioquímica. Y también tenía el intenso deseo de ayudar y de transmitirles a otros lo que el doctor Manchester me había ofrecido durante mi época de crisis.

---

3. El grupo de universidades más antiguas y más respetadas de Estados Unidos, situadas en el noreste del país. Son Harvard, Yale, Universidad de Columbia, Universidad de Cornell, Dartmouth College, Universidad de Brown, Universidad de Princeton y la Universidad de Pensilvania. El término proviene de la hiedra que crece en los antiguos edificios de las universidades *(N. de los T.)*

# CAPÍTULO DOCE

# CASAMIENTO CON MARILYN

En 1954, cuando nos casamos, Marilyn ya era una francófila confirmada. Tras el año que pasó en Francia, soñaba con una luna de miel en Europa, mientras que yo, un muchacho provinciano que nunca había salido del nordeste de los Estados Unidos, tenía cero interés en ir al extranjero. Pero ella era astuta: «¿Qué te parece una luna de miel en Francia en una motocicleta?». Sabía que yo estaba fascinado con las motocicletas, y sabía también que no se podían alquilar esos vehículos en los Estados Unidos. «Aquí tienes, mira», dijo, y me entregó una publicidad sobre rentar una Vespa en París.

Así que a París nos fuimos, donde yo, excitado, elegí una gran Vespa en un negocio que las alquilaba, a una cuadra del Arco del Triunfo. Pese a que yo nunca había tocado, ni hablar de manejar, una Vespa, tuve que tranquilizar al gerente del negocio lleno de sospecha diciéndole que era un experto conductor. Monté la Vespa y, tan despreocupadamente como pude, le pregunté la ubicación del arranque y el acelerador. Me miró seriamente intranquilo mientras me mostraba el pequeño botón de arranque y me decía que hacer girar los manillares controlaba el flujo de gasolina. «Oh —dije— es diferente en los Estados Unidos» y, sin otra palabra, me marché para hacer un recorrido de práctica mientras Marilyn, sabiamente, me esperaba en un café cercano. Ay, me encontré en una calle de una sola mano que inmediatamente desembocaba en la agitada avenida de diez carriles que daba la vuelta al Arco del Triunfo. Ese recorrido de noventa minutos fue una de las experiencias más angustiosas de mi vida: autos y taxis me pasaban disparados a ambos lados, haciendo sonar las bocinas, con las ventanillas bajas, lanzándome gritos, sacudiéndome los puños. Yo no entendía francés, pero tenía una intensa sensación de que la cacofonía de las frases que me gritaban no eran palabras de bienvenida a Francia. Me atasqué tal vez treinta veces en mi heroica circunnavegación del Arco del Triunfo, pero una hora y media después, cuando regresé al café situado al lado del negocio de alquiler para buscar a mi esposa, ya sabía cómo manejar una Vespa.

Tres semanas antes en Maryland, el 27 de junio de 1954, nos habíamos casado, y nuestro almuerzo de matrimonio fue celebrado en el Indian Spring Country Club, del cual era dueño el tío rico de Marilyn, Samuel Eig. Inmediatamente después, empecé a juntar dinero para nuestras vacaciones europeas. Mis padres me mantenían y pagaban las matrículas de la Escuela de Medicina, y no había manera de que yo pudiera pedirles que pagaran ese viaje. Durante el último par de años, mi primo Jay y yo habíamos vendido fuegos artificiales para el 4 de Julio en un puesto que habíamos construido (Jay era el que me había apostado treinta dólares a que yo no me casaba con Marilyn). El año anterior había sido desastroso para el negocio de los fuegos artificiales debido a las intensas lluvias del 3 y el 4 de julio, y nosotros tuvimos la inteligencia de comprar todo el resto del inventario de los otros puestos a un precio muy bajo a fin de acumularlo para el año siguiente en enormes barriles de acero que habían contenido aceite. Habíamos probado esa forma de almacenamiento el año anterior y los fuegos artificiales de un año de antigüedad habían funcionado perfectamente. Tuvimos la suerte de gozar de un clima espléndido a principios de julio de 1954, y yo gané más que suficiente dinero para una luna de miel europea con mi novia.

Casamiento, 1954

Puesto de fuegos artificiales del 4 de Julio, atendido por Jay Kaplan y el autor, Washington, D.C., 1954

Inmediatamente después de alquilar la Vespa, Marilyn y yo partimos cargando pequeñas mochilas a la espalda en dirección al campo francés. Durante tres semanas recorrimos el valle del Loira, Normandía y Bretaña, explorando bellos castillos e iglesias, hipnotizados por los azules milagrosos de los vitrales de Chartres.

En Tours, visitamos a la adorable familia que había albergado a Marilyn durante los primeros dos meses de su año en el exterior. Todos los días en el camino comíamos en bellas praderas, alimentándonos con el celestial pan francés y queso y vino. Marilyn también gozaba del jamón. Sus padres eran más seculares y no adherían a las leyes dietéticas religiosas, mientras que yo soy uno del vasto ejército de judíos irracionales que habían echado por la borda todas las convicciones religiosas, pero que, sin embargo, no comían cerdo (excepto, por supuesto, las croquetas de cerdo de los restaurantes chinos). Al cabo de tres semanas volvimos a París, tomamos un tren a Niza, después alquilamos un diminuto Fiat Topolino para recorrer Italia durante un mes. Un vívido recuerdo que persiste de nuestra excursión por Italia fue la estadía de nuestra primera noche en una pequeña posada frente al Mediterráneo. Como

postre del menú fijo, colocaron sobre la mesa un gran cuenco de fruta surtida. Nos sentimos encantados: el dinero escaseaba y nos llenamos los bolsillos con fruta para almorzar el día siguiente. Cuando pagamos la cuenta la mañana posterior, nos sentimos unos idiotas: nos enteramos de que la fruta estaba cuidadosamente contada y nos cobraron mucho por cada una de las que sustrajimos.

Aunque fue un viaje divino, recuerdo haber estado con frecuencia impaciente y alterado, tal vez por el *shock* cultural, tal vez por no saber cómo vivir sin la rutina y el estudio. Esta sensación de no sentirme cómodo me afectó durante mi temprana adultez. Desde afuera me iba espléndidamente: me había casado con la mujer que amaba, había conseguido que me admitieran en la Escuela de Medicina, y me desempeñaba bien en todos los aspectos, pero en lo profundo de mi ser nunca estaba cómodo, nunca tenía confianza, y nunca identificaba la fuente de mi ansiedad. Tenía una sensación poco clara de haber sido herido profundamente en la primera infancia y sentía que no pertenecía, que no era tan digno o no lo merecía tanto como otros. ¡Cómo me encantaría repetir ese viaje ahora, con la serenidad de mi yo actual!

Hoy, más de sesenta años más tarde, los recuerdos de nuestra luna de miel siempre me provocan una sonrisa. Sin embargo, los detalles del día de nuestra boda se han borrado… excepto por una escena: hacia el final del gran almuerzo de bodas, el tío de Marilyn, Sam Eig, el patriarca severo e inabordable de la familia, que había construido una parte considerable de Silver Spring, Maryland, y se había codeado con el gobernador, había puesto el nombre de sus hijos a algunas calles y que nunca antes se había dignado a hablarme, caminó hacia mí, me puso un brazo sobre el hombro y susurró en mi oído mientras con su otro brazo señalaba a todo el grupo de invitados: «Felicitaciones, mi muchacho. Te estás llevando lo mejor de todo».

Las palabras de apoyo del tío Sam son más ciertas que nunca: rara vez pasa un día sin que yo no sienta gratitud por haber podido pasar mi vida con Marilyn.

# CAPÍTULO TRECE

# MI PRIMERA PACIENTE PSIQUIÁTRICA

Mi primera práctica en psiquiatría, en la primavera de 1955, durante mi tercer año en la Escuela de Medicina, fue en el Departamento de Pacientes Externos del Hospital de la Ciudad de Boston. Se requería que cada estudiante viera a un paciente una vez por semana durante doce semanas, y cada uno de nosotros debía presentar el caso del paciente en una conferencia a la que asistían los otros estudiantes del grupo de prácticas y una docena de docentes, muchos de ellos intimidantes miembros de la Asociación Psicoanalítica de Boston. Yo ya había asistido a las presentaciones de otros estudiantes y me había asustado ante las reacciones brutales de los profesores, que competían para demostrar experiencia y erudición sin absolutamente nada de amabilidad o empatía.

Mi turno llegó después de que había visto a mi paciente durante aproximadamente ocho sesiones, y temblé al empezar. Había decidido no seguir el ejemplo de otros presentadores, que usaban la estructura formal tradicional de presentar la afección principal del paciente, su historia pasada, su historia familiar, su educación y su examen psiquiátrico estándar. En cambio, me decidí por aquello que me resultaba natural: conté una historia. En lenguaje directo, describí mis ocho encuentros con Muriel, una mujer joven, delgada, atractiva, con vibrante cabello rojo, ojos bajos y voz trémula. Describí nuestro primer encuentro, en el que empecé por decir que era un estudiante de Medicina que acababa de iniciar mi entrenamiento, y que la vería durante las siguientes doce semanas. Le pregunté por qué había pedido ayuda en nuestra clínica, y ella respondió, con voz suave:

—Soy lesbiana.

En ese momento, vacilé, tragué con esfuerzo y respondí:

—No sé lo que eso significa. ¿Le molestaría educarme?

Y eso fue lo que hizo… Me dijo qué significaba «lesbiana» y cómo era su vida. Le hice preguntas para ayudarla a hablar y le dije que

admiraba su valor al relatarlo tan abiertamente. Dije que haría todo lo que pudiera para ayudarla durante los tres meses que seguirían.

Al principio de mi siguiente sesión con Muriel, reconocí qué avergonzado me había sentido al admitir mi ignorancia. Ella me dijo que nuestra conversación había sido la «primera» para ella: yo era el primer varón a quien le había revelado su verdadera historia, y que era exactamente mi honestidad lo que le había hecho posible seguir siendo abierta.

Les dije a los asistentes que Muriel y yo habíamos establecido una relación próxima, que yo esperaba con ansias nuestros encuentros, que hablábamos de sus problemas con su amante de la misma manera en que hablaríamos de cualquier relación humana, que ahora con frecuencia me miraba a los ojos, que estaba volviendo a la vida una vez más y que decía que lamentaba que solo tuviéramos cuatro sesiones más. Al final de mi presentación, me senté, bajé la cabeza, y me preparé para el ataque.

Pero no ocurrió nada. Nadie habló. Al cabo de un largo silencio, el doctor Malamud, el presidente del departamento, y el doctor Bandler, un analista eminente, coincidieron en que mi presentación hablaba por sí misma, y que no tenían comentarios adicionales. Uno por uno, cada docente de la facultad que se encontraba presente hizo comentarios similares. Salí de la reunión asombrado: todo lo que había hecho fue contar una historia que me parecía tan natural y sencilla. Durante la universidad y mi educación médica siempre me había sentido invisible, pero en ese momento todo cambió. Salí de allí pensando que podría tener algo especial para ofrecer en ese campo.

La vida matrimonial fue tanto maravillosa como estresante durante mis dos últimos años de la Escuela de Medicina. El dinero era escaso y, en su mayor parte, mis padres nos mantenían. Marilyn ganaba algo de dinero trabajando a tiempo parcial en el despacho de un dentista y estudiaba una maestría en Artes de grado docente en Harvard, mientras yo seguía ganando dinero vendiendo sangre al hospital. Me había postulado para ser donante de esperma, pero el urólogo me dijo que mi conteo de esperma era demasiado bajo y me aconsejó no demorar ningún intento de tener hijos.

¡Qué equivocado estaba! Marilyn concibió instantáneamente en nuestra luna de miel. El segundo nombre de nuestra hija Eve es Frances, para indicar que fue «hecha en Francia», y un año y medio más tarde, durante mi cuarto año de la Escuela de Medicina, Marilyn quedó embarazada de nuevo.

Mis prácticas clínicas durante los últimos dos años de la Escuela de

Medicina exigían largas horas, pero de algún modo mi ansiedad se había calmado, reemplazada tal vez por el honesto agotamiento y la gratificación de sentir que podía ayudar a mis pacientes. Me comprometí cada vez más con la psiquiatría y comencé a leer exhaustivamente sobre la materia. Ciertas escenas horrorosas de mis prácticas clínicas en psiquiatría quedaron en mi mente: un cuarto lleno de estatuas humanas en el Hospital Estatal de Boston…, una sala entera de pacientes catatónicos que pasaban sus vidas en absoluta inmovilidad. Los pacientes no hablaban y pasaban horas de pie en la misma posición, algunos junto a sus camas, algunos junto a una ventana, otros sentados, en ocasiones mascullando, pero usualmente en silencio. Lo único que podía hacer el personal era alimentarlos, mantenerlos con vida y hablarles amablemente.

Escenas de esta naturaleza podían encontrarse en todos los grandes hospitales de mediados de los años cincuenta antes del advenimiento del primer antipsicótico, la dorpromazina, y muy pronto después, la trifluopeozina, seguidas por una corriente constante de nuevos tranquilizantes más efectivos y más importantes.

Otra escena en el Hospital Estatal de Boston permanece en mi memoria: en algún punto de mi práctica clínica pude observar al doctor Max Day, un psiquiatra de Harvard, conduciendo a un grupo de alrededor de doce residentes de psiquiatría a los que se les había pedido que estudiaran el proceso de su propio grupo. Como estudiante médico se me permitía asistir a una única reunión, pero no participar, ni decir una sola palabra. Aunque ha transcurrido más de medio siglo, en mi imaginación aún veo ese cuarto. Los residentes y el doctor Day estaban sentados en círculo en el centro de una gran habitación. Yo me senté en un rincón fuera del círculo y recuerdo haberme fascinado con la idea de un grupo de gente hablando de sus sentimientos entre sí. ¡Qué concepto extraordinario! Pero no sirvió. Hubo largos silencios y todo el mundo parecía incómodo, mientras que el líder, el doctor Day, simplemente se quedó sentado allí. ¿Por qué? Yo no podía comprenderlo. ¿Por qué no rompía el hielo o por qué no ayudaba de alguna manera a los miembros para que pudieran abrirse? Más tarde asistí a una de las conferencias clínicas del doctor Day y quedé muy impresionado por su inteligencia y su elocuencia. Pero eso hizo que todo fuera aún más desconcertante. ¿Por qué no ayudaba a hablar a ese grupo? Poco sabía que lucharía con esta pregunta durante muchos años de mi vida profesional.

# CAPÍTULO CATORCE

# INTERNADO: EL MISTERIOSO DOCTOR BLACKWOOD

Después de la graduación, los exestudiantes de Medicina y ahora doctores en Medicina ingresamos en un internado de un año en el que tendríamos experiencia directa diagnosticando y cuidando a los pacientes en el hospital. Durante el primer mes de mi internado en el Hospital Mount Sinai de Nueva York, me asignaron al servicio de obstetricia y me llamó la atención con cuánta frecuencia un doctor en particular, el doctor Blackwood, era llamado por los altoparlantes. Mientras asistía en un parto le pregunté al jefe de residentes:

—¿Quién es este doctor Blackwood? Escucho su nombre todo el tiempo pero nunca lo veo.

El doctor Gold sonrió, y los otros miembros cercanos del personal soltaron una risita.

—Te lo presentaré más tarde —dijo el doctor Gold. —En cuanto terminemos aquí.

Más tarde, al anochecer, el doctor Gold me escoltó hasta la habitación de guardia de los médicos, donde un animado juego de póker estaba en marcha. No podía creer a mis ojos: me sentía como un chico en una tienda de caramelos.

—¿Y cuál es el doctor Blackwood? —pregunté—. ¿Y por qué siempre lo llaman?

Otra audible carcajada de todo el mundo. Aparentemente, estaba entreteniendo a todo el personal obstétrico. Finalmente el jefe de residentes me dio una pista:

—¿Juegas al bridge? —me preguntó.

Asentí.

—¿Conoces la convención Blackwood para apostar al bridge?

Volví a asentir.

—Bien, ahí lo tienes. Ese es tu doctor Blackwood. Es el símbolo del póker de Mount Sinai: siempre que falta un jugador para jugar al

póker, llaman al doctor Blackwood.

Los jugadores eran mayoritariamente obstetras en la práctica privada, cuyos pacientes estaban en trabajo de parto. El personal de la casa y los residentes podían entrar al juego solo cuando necesitaban un jugador. De ahí en más, durante el resto del año, cuando terminaba mis rondas y estaba de guardia y tenía que pasar la noche en el hospital, escuchaba el llamado al doctor Blackwood, y siempre que estaba libre me dirigía al Departamento de Obstetricia. Las apuestas eran altas, y los residentes solo cobrábamos veinticinco dólares al mes (más una cena gratis de tenedor libre, de la que hacíamos sándwiches para el almuerzo del día siguiente…, desayunábamos pidiendo desayunos supergrandes para algunos de nuestros pacientes).

Perdí todo mi salario jugando al póker durante los tres o cuatro meses que siguieron antes de volverme práctico en el juego. Después de eso llevé a Marilyn a algunos espectáculos de Brodway con el dinero del doctor Blackwood.

Roté por varios servicios durante el año que pasé en Mount Sinai: Medicina Interna, Obstetricia, Cirugía, Cirugía Ortopédica, Sala de Guardia, Urología y Pediatría. Aprendí a atender partos, a curar esguinces de tobillo, a tratar la insuficiencia cardíaca, a extraer sangre de la arteria femoral de un niño, a diagnosticar afecciones neurológicas a partir de observar la marcha de un paciente. En mi rotación de Cirugía se me permitió tan solo sostener los separadores para el cirujano. En un par de ocasiones en las que se me dejó suturar la piel al final de un procedimiento, el cirujano con su mirada de láser me golpeó en los nudillos con algún instrumento quirúrgico y me ladró por atar nudos «de almacenero». Naturalmente sentí la urgencia de responder: «Por supuesto que ato nudos de almacenero…, ¡crecí en un almacén!». Pero nunca me atreví: los cirujanos experimentados eran formidables y muy intimidantes.

Por absoluta casualidad, tres de mis amigos íntimos de la Escuela de Medicina George Washington también fueron aceptados en el internado de Mount Sinai, y los cuatro permanecimos en dos habitaciones vecinas… Estábamos de guardia y dormíamos en el hospital noche por medio durante todo ese año.

Entonces, mientras me encontraba en mi rotación de Obstetricia al final del primer mes de internado, Marilyn entró en trabajo de parto y el doctor Gutmacher, el jefe de departamento, hizo nacer por cesárea a nuestro segundo hijo, Reid Samuel Yalom. Era mi turno de ayudar en la sala de partos ese día, pero el doctor Gutmacher me aconsejó que tan solo observara. De pie a poca distancia de Marilyn, tuve el gran placer y la emoción de ver a Reid respirar por primera vez.

El transporte público desde nuestro departamento hasta Mount Sinai era muy pobre, y los taxis eran demasiado caros. Durante el primer par de meses fui en auto al hospital, pero después de acumular una gran cantidad de multas de estacionamiento, se me ocurrió la idea de comprar un *scooter*. Por casualidad me enteré de un profesor de Arte de Yale que había comprado una bella Lambretta nueva, pero que debido a una grave úlcera gástrica su médico le había aconsejado que la vendiera. Lo llamé por teléfono, tomé un tren un domingo hasta New Haven, me enamoré de la Lambretta y me la llevé a Nueva York ese mismo día. De ahí en más el problema de estacionamiento se resolvió: iba a trabajar en la Lambretta, la subía en el ascensor y la estacionaba en mi habitación. Varias veces, Marilyn y yo íbamos hasta Broadway, estacionábamos fácilmente la Lambretta y asistíamos al teatro.

Mi internado no ofrecía una rotación de Psiquiatría, pero me mantenía cerca del Departamento de Psiquiatría y asistía a las presentaciones clínicas y de investigación. Un proyecto de gran interés para mí era un compuesto recién descubierto, la dietilamida de ácido lisérgico (LSD), que según se decía tenía efectos psicodélicos. Dos jóvenes investigadores del departamento estaban examinando si el LSD afectaba la percepción subliminal (es decir, la percepción que se produce sin ser advertida) y pidieron voluntarios para un breve experimento. Yo me ofrecí. El LSD había sido sintetizado tan recientemente que la única manera conocida de comprobar sus efectos era un método disparatado que experimentaba sobre el pez luchador siamés. Cuando se formaba para la lucha, el pez siempre asumía formaciones precisas, y unas pocas gotas de LSD en su tanque de agua alteraban profundamente su conducta. La cantidad de gotas requeridas para alterar la formación de lucha de los peces se convirtió en la medida de la potencia del LSD.

A nosotros, los cuatro voluntarios, se nos administró jugo de naranja mezclado con LSD, y una hora más tarde nos sentamos ante una gran pantalla sobre la cual un taquistoscopio proyectaba imágenes con tanta rapidez que éramos incapaces de observarlas conscientemente. A la mañana siguiente, se nos pidió que recordáramos todas las imágenes que habíamos soñado esa noche y que las bosquejáramos. Yo dibujé dos clases de imágenes: varios rostros con narices muy largas y un hombre al que le faltaban las piernas. Al día siguiente, los investigadores proyectaron las mismas imágenes a velocidad normal para que pudiéramos verlas. Una era una publicidad popular de los caramelos Life Saver en la que un

equilibrista en la cuerda floja estaba balanceando precariamente un paquete de Life Savers sobre su nariz, y la otra era una foto de un guardia del palacio de Buckingham vestido con chaqueta escarlata y pantalones negros, con los pantalones fundiéndose con el fondo del negro cuartel de la guardia. Estos resultados me asombraron. Había aprendido de primera mano qué era la percepción subliminal: había «visto» imágenes sin saber que lo había hecho.

Al final de mi internado quedaban muchos frascos de LSD, y los investigadores me los dieron para hacer experimentación personal. Yo, Marilyn (solo una vez) y algunos compañeros residentes lo probamos, y quedé fascinado por mis cambios sensoriales durante las experiencias con LSD: el sonido y la visión eran notablemente diferentes. Pasé una hora viendo cómo mi empapelado cambiaba de color y escuché música de una manera absolutamente nueva. Tuve la extraña sensación de estar más cerca de la realidad o de la naturaleza, como si estuviera percibiendo los datos sensoriales crudos y directos sin ningún filtro entre mi persona y mi entorno. Sentí intensamente que los efectos de la droga eran importantes y que no era ningún juguete recreativo. En un par de ocasiones, me asustó advertir que no podía controlar los efectos voluntariamente y me alarmé por la posibilidad de que fueran irreversibles. Cuando ingerí mi última muestra, una noche de noviembre, salí para hacer una larga caminata y me sentí amenazado por las ramas de los árboles desnudas en noviembre, que se asemejaban a los siniestros árboles del film de *Blancanieves* de Disney. Desde entonces, no he vuelto a usar LSD, pero en los años siguientes, aparecieron varias publicaciones que sugerían que los efectos del LSD imitaban los síntomas de la esquizofrenia. Después de que empecé a ver pacientes esquizofrénicos al principio de mi internado, escribí un ensayo sobre las diferencias importantes entre la experiencia con LSD y la experiencia psicótica. Este ensayo, que apareció en el *Maryland State Medical Journal*, fue mi primer artículo publicado.

El año de internado me transformó: para el final de los doce meses me había asumido como médico, y había adquirido cierto grado de comodidad al tratar con la gran mayoría de las enfermedades. Pero también fue un año brutal con largas jornadas, poco sueño y muchas actividades que duraban toda la noche.

Sin embargo, por agotador que fuera ese año de 1956-1957, el de Marilyn fue aún peor. Pese a lo poco común que era en esa época que las mujeres hicieran un doctorado, ella y yo siempre supusimos que se convertiría en profesora universitaria. Yo no conocía a otras mujeres casadas que tuvieran esos planes, pero siempre sentí que ella tenía una

mente excepcional, y su decisión de conseguir un doctorado me resultaba natural. Mientras yo completaba mis últimos dos años de la Escuela de Medicina en Boston, ella obtenía su maestría de Arte en la enseñanza en Harvard, especializándose en francés y alemán. En cuanto fui aceptado para el internado en Mount Sinai, en Nueva York, ella se postuló al programa de doctorado en el Departamento de Francés de la Universidad de Columbia.

La entrevista de Marilyn con Norman Torrey, el formidable director del Departamento de Francés de Columbia, sigue siendo parte de las anécdotas de nuestra familia. El profesor Torrey miró con asombro el abdomen vientre de ocho meses de Marilyn: probablemente nunca había visto una postulante embarazada. Y después se asombró aún más al enterarse de que también tenía un niño de un año. Con tono de disculpas, el profesor Torrey señaló que la ayuda financiera requería que el estudiante enseñara en dos cursos y que cursara otro, sugiriendo que la entrevista había terminado. Pero Marilyn respondió al instante: «Puedo hacerlo».

Un par de semanas más tarde, llegó su carta de aceptación: «*Máter familias*, tenemos un lugar para usted». Marilyn encontró cuidado para los niños y se zambulló en el año más duro de su vida. Yo tenía la bendición compensatoria de la camaradería de mis compañeros residentes, pero Marilyn estaba completamente sola. Se ocupaba de nuestros dos niños con un poco de ayuda de un ama de llaves y casi sin ninguna ayuda de su esposo, que estaba ausente noche por medio y un fin de semana de cada dos. Después de eso, Marilyn siempre consideró ese año el más difícil de su vida.

# CAPÍTULO QUINCE

# LOS AÑOS DE JOHNS HOPKINS

> Estoy en mi Lambretta. Marilyn está sentada atrás, abrazándome. Siento el viento en mi cara mientras miro el velocímetro. Sesenta y cinco, sesenta y ocho, setenta y uno. Voy a llegar a ochenta. Puedo hacerlo. Ocho cero. Sé que puedo hacerlo. Nada más importa. El manubrio vibra ligeramente, después más y más, y empiezo a perder el control. Marilyn grita: «Basta, basta, Irv, ve más despacio, estoy asustada. Por favor detente. Por favor, por favor». Grita y me golpea la espalda.

Me despierto. Mi corazón late acelerado. Me siento en la cama y me tomo el pulso… más de cien. ¡Ese condenado sueño! Conozco ese sueño demasiado bien… lo he soñado muchas veces. Sé exactamente qué produjo ese sueño ahora. Anoche en la cama estaba leyendo un fragmento de *En movimiento. Una vida,* una memoria de Oliver Sacks, en donde describe ser un miembro del club de las «100 millas por hora», un grupo de jóvenes motociclistas que conducían sus vehículos a más de cien millas por hora.

El sueño no es solo un sueño: es un recuerdo de un acontecimiento real que he vuelto a actuar muchísimas veces, tanto como una ensoñación diurna como un sueño nocturno. ¡Conozco ese sueño y lo odio! El acontecimiento real ocurrió después del final de mi internado, cuando tuve una semana de vacaciones antes de empezar mi residencia psiquiátrica de tres años en el hospital Johns Hopkins de Baltimore. La madre de Marilyn había accedido a cuidar a nuestros dos hijos durante un fin de semana largo, y nosotros partimos en la Lambretta hacia la Costa Este de Maryland; fue durante este viaje cuando ocurrió el acontecimiento precisamente pintado en el sueño. En ese momento, no pensé demasiado en él… tal vez en realidad me divirtió el pánico de Marilyn. La ruta estaba vacía y yo solo deseaba

acelerar. Como un adolescente, me sentía jubiloso por la velocidad y también absolutamente invulnerable. Solo mucho más tarde advertí el grado de mi inconsciencia y estupidez. ¿Cómo era posible que hubiera involucrado a mi esposa en esta pirueta, con dos niños pequeños en casa? Querer llegar a las ochenta millas por hora, sin protección, con la cabeza desnuda…, ¡eran los días anteriores a los cascos! Odio pensar en eso, incluso ahora odio escribirlo. Recientemente me estremecí cuando Eve, mi hija, médica, describió una visita a una sala llena de jóvenes paralizados, todos ellos con el cuello roto a causa de accidentes en motocicletas o tablas de surf. También ellos deben haberse sentido invulnerables.

No chocamos. Eventualmente recobré la cordura y disminuí la velocidad, y por el resto del viaje avanzamos con seguridad a través de los encantadores pueblitos de la Costa Este de Maryland. En el camino a casa, cuando fui a dar una vuelta solo mientras Marilyn dormía un rato después del almuerzo, me topé con una mancha de aceite y tuve una fea caída, y me raspé la rodilla gravemente. Nos detuvimos en una guardia de emergencia. El médico limpió la herida y me dio la vacuna contra el tétanos, y volvimos a Baltimore sin más problemas. Dos días más tarde, cuando estaba disponiéndome a presentarme para mi primer día de residencia, tuve un sarpullido que pronto se convirtió en una grave urticaria. Había tenido una reacción alérgica al suero de caballo de la vacuna contra el tétanos, y fui hospitalizado inmediatamente en Hopkins por temor de que mi respiración se viera comprometida y tuvieran que hacerme una traqueotomía. Me trataron con esteroides, que demostraron ser eficaces de inmediato, pero al día siguiente me sentía bien y me quitaron los esteroides y me dieron el alta. Empecé la residencia la mañana siguiente. En esos primeros días del uso de esteroides, los médicos no consideraban la necesidad de reducir lentamente la cantidad de esteroides, y tuve un agudo síndrome de abstinencia con depresión, junto con una ansiedad intratable e insomnio, durante el siguiente par de días, al punto de que tuve que ingerir Torazina y barbitúricos para dormir. Afortunadamente fue mi único encuentro personal con la depresión.

En mi tercer día en Hopkins, los residentes de primer año tuvimos nuestro encuentro inicial con el muy formidable John Whitehorn, el director de Psiquiatría, que se convertiría en una figura importante de mi vida. John Whitehorn, un hombre severo y digno que rara vez sonreía, tenía una calva rodeada de corto cabello gris. Usaba anteojos de armazón metálica e intimidaba a casi todo el mundo. Más tarde me enteraría de que incluso los jefes de otros departamentos lo trataban

con deferencia, y nunca se referían a él por su nombre de pila. Hice todo lo que pude por escuchar sus palabras, pero estaba tan agotado por mi falta de sueño y los somníferos en mi cuerpo que apenas si podía moverme en la mañana, y durante el saludo del doctor Whitehorn a los residentes me quedé dormido en mi silla. (Muchas décadas más tarde, Saul Spiro, un compañero residente, y yo recordábamos nuestro tiempo juntos en Hopkins, y él me dijo que me respetaba enormemente por haber tenido el descaro de quedarme dormido durante nuestro primer encuentro con el jefe).

Aparte de alguna leve ansiedad y una suave depresión, me recuperé de mi reacción alérgica en alrededor de dos semanas, pero la experiencia me dejó tan nervioso que decidí buscar terapia. Le pedí al jefe de los residentes, Stanley Greben, que me diera consejo. En esa época era común, incluso de rigor, que los residentes de Psiquiatría mantuvieran un análisis individual, y el doctor Greben me recomendó que viera a su propio analista, Olive Smith, una psicoanalista ya mayor del Instituto Psicoanalítico Washington-Baltimore, y además alguien con linaje real: había sido analizada por Frieda Fromm-Reichmann, quien a su vez había sido analizada por Sigmund Freud. Sentía mucho respeto por mi jefe, pero antes de tomar una decisión tan importante, decidí solicitar la opinión del doctor Whitehorn acerca de mis síntomas de abstinencia de los esteroides y sobre empezar un análisis. Me pareció que me escuchaba con poco interés y, entonces, cuando hablé de empezar análisis, lentamente meneó la cabeza y comentó simplemente: «Creo que descubrirá que un poco de fenobarbital podría ser más eficaz». Recuerden que eran los días anteriores al Valium, aunque una nueva droga tranquilizante llamada Equanil (meprobamato) sería lanzada al mercado al poco tiempo.

Más tarde me enteré de que otros miembros de la facultad se divirtieron mucho al descubrir que yo había tenido la audacia (o la estupidez) de hacerle esa pregunta al doctor Whitehorn, quien era conocido por ser extremadamente escéptico con respecto al psicoanálisis. Adoptaba una posición ecléctica, siguiendo el enfoque psicobiológico de Adolf Meyer, quien había ocupado previamente y durante mucho tiempo el cargo de director del Departamento de Psiquiatría de Johns Hopkins, y era un empirista que se centraba en la estructura psicológica, social y biológica del paciente. Desde entonces, nunca le hablé al doctor Whitehorn de mi experiencia psicoanalítica, y él nunca me preguntó nada.

El Departamento de Psiquiatría de Hopkins tenía una doble personalidad: el punto de vista de Whitehorn prevalecía en los cuatro pisos del hospital psiquiátrico y en el departamento de pacientes

externos, mientras que una facción psicoanalítica intensamente ortodoxa encabezaba el servicio de consulta. Yo generalmente era residente en el territorio de Whitehorn, pero también asistía a conferencias analíticas en el departamento de consultas, especialmente a las conferencias sobre casos encabezadas por Lewis Hill y Otto Will, ambos astutos analistas y, también, narradores de primera clase. Yo escuchaba fascinado sus presentaciones de casos clínicos. Eran sabios, flexibles y absolutamente comprometidos con sus pacientes. Me maravillaba la manera en que describían una interacción con un paciente: tan cuidadosa, tan preocupada y tan generosa. Se contaron entre mis primeros modelos de la práctica (y la narración) de la psicoterapia.

Pero la mayoría de los analistas trabajaban de manera muy diferente. Olive Smith, a quien yo veía cuatro veces por semana en análisis, trabajaba de una manera freudiana ortodoxa: era una pantalla en blanco, que no revelaba nada de sí misma a través de palabras o expresiones faciales. Iba del hospital a su consultorio situado en el centro de Baltimore, apenas a diez minutos de distancia, en mi Lambretta cada día a las once de la mañana.

En camino a análisis, Baltimore, 1958

Con frecuencia no podía evitar echar una rápida mirada a mi correo justo antes de marcharme, por lo cual llegaba uno o dos minutos más tarde…, evidencia de mi resistencia al análisis, que discutíamos frecuente e infructuosamente.

El consultorio de Olive Smith estaba junto con el de otros cuatro analistas, todos los cuales habían sido analizados por ella. En ese momento, la consideraba mayor. Tenía al menos setenta años, pelo blanco, era un poco encorvada y soltera. Una o dos veces la vi en el hospital, yendo a una consulta o a una reunión analítica, y allí parecía más joven y vivaz. Me tendía en el diván, con su silla situada en un extremo, cerca de mi cabeza, y tenía que estirar el cuello y mirar hacia atrás para poder verla, a veces para cerciorarme de que aún estaba despierta. Me pedía que asociara libremente y sus respuestas se limitaban enteramente a las interpretaciones, muy pocas de ellas útiles. Sus ocasionales salidas de la neutralidad eran la parte más importante del tratamiento. Obviamente, a muchos les resultaba útil… incluyendo a todos los analizantes de su conjunto de consultorios y a mi residente jefe. Nunca entendí por qué les servía a ellos y no a mí. Retrospectivamente, creo que era la terapeuta equivocada para mí… Simplemente necesitaba a alguien más interactivo. Muchas veces he tenido la poco amable idea de que lo principal que aprendí en mi análisis fue cómo no hacer psicoterapia.

Sus honorarios eran de veinticinco dólares por sesión. Cien dólares por semana. Cinco mil por año. El doble de mi salario anual como residente. Pagué mi análisis haciendo exámenes físicos, a diez dólares cada uno, todos los sábados, para la compañía aseguradora Sun Life de Canadá, desplazándome por las calles menos importantes de Baltimore en mi Lambretta, vestido con el uniforme blanco del hospital.

En cuanto decidí hacer mi residencia en el hospital Johns Hopkins, Marilyn se postuló para hacer su doctorado en el programa de Literatura Comparada de la Universidad Johns Hopkins. Fue aceptada y trabajó bajo la guía de René Girard, uno de los académicos franceses más eminentes de la época. Ella eligió escribir su tesis doctoral sobre el mito del juicio en las obras de Franz Kafka y Albert Camus y, con su estímulo, yo también empecé a leer a Kafka y a Camus, antes de pasar a Jean-Paul Sartre, Maurice Merleau-Ponty y otros escritores existencialistas. Por primera vez, mi trabajo y el de Marilyn empezaron a converger. Me enamoré de Kafka, cuya *Metamorfosis* me asombró tanto como ninguna otra obra de literatura. Y también quedé conmovido por *El extranjero* de Camus y *La náusea* de Sartre. Por medio de la narrativa, estos escritores habían sondeado profundidades

de la existencia en una manera que la escritura psiquiátrica nunca lo había logrado.

Nuestra familia floreció durante nuestros tres años en Hopkins. Nuestra hija mayor, Eve, asistió al jardín maternal del patio del complejo habitacional donde vivíamos junto a otros miembros del personal del hospital. Reid, un niño vivaz y travieso, no tuvo problemas para adaptarse a los cuidados de una ama de llaves mientras Marilyn proseguía en sus estudios en el campus de Hopkins, situado a quince minutos de distancia. Durante nuestro último año en Baltimore, Victor, nuestro tercer hijo, nació en el hospital Johns Hopkins, que estaba apenas a una cuadra de nuestra casa, subiendo la colina. Éramos afortunados por tener niños adorables y sanos, y yo ansiaba verlos y jugar con ellos cada noche y durante los fines de semana. Nunca sentí que mi familia fuera un impedimento para mi vida profesional, aunque estoy seguro de que eso no era igual para Marilyn.

Adoré mis tres años de residencia. Desde el principio, cada residente tenía la responsabilidad clínica de controlar una sala de pacientes internados, así como de reunirse con un grupo de pacientes externos. El entorno de Hopkins y de su personal tenía una cualidad gentil, del sur, que ahora parece algo del pasado. El edificio de Psiquiatría, la clínica Phipps, que contenía seis salas de pacientes internados y un departamento de pacientes externos, había abierto en 1912, cuando era supervisada por Adolf Meyer, quien fue sucedido por John Whitehorn en 1940. El edificio de cuatro pisos, de ladrillo rojo, era firme y digno; el operador del ascensor, un elemento familiar durante cuatro décadas, era cortés y amistoso. Y el personal de enfermería, tan joven como viejo, se ponía de pie cuando un médico entraba a la sala de enfermería… ¡Ah, qué época de oro!

Aunque cientos de pacientes han pasado por mi memoria, recuerdo a muchos de mis primeros pacientes de Hopkins con sobrenatural claridad. Estaba Sarah B., esposa de un magnate petrolero de Texas, que había permanecido en el hospital durante varios meses con esquizofrenia catatónica. Estaba muda y, con frecuencia, se congelaba en una posición durante horas. Mi trabajo con ella fue totalmente intuitivo: los supervisores eran de poca ayuda, porque ninguno sabía cómo tratar a esos pacientes… se los consideraba inaccesibles.

Tuve el cuidado de reunirme con ella todos los días durante no menos de quince minutos en mi pequeño consultorio situado en el largo vestíbulo justo al lado de la sala. Había estado completamente muda durante meses, y como nunca respondía ni con palabras ni con gestos a ninguna pregunta, yo era el único que hablaba. Le contaba

sobre mi día, los titulares de los periódicos, mis pensamientos sobre las reuniones de grupos en la sala, los problemas que estaba explorando en mi propio análisis y los libros que estaba leyendo. A veces, sus labios se movían, pero no pronunciaba ninguna palabra; su expresión facial nunca cambiaba, y sus grandes y lastimeros ojos azules permanecían fijos en mi cara. Y entonces, un día, mientras yo decía tonterías sobre el clima, de pronto ella se puso de pie, se acercó a mí y me besó con fuerza en la boca. Quedé atónito, no supe qué decir, pero mantuve mi compostura y, tras cavilar en voz alta sobre las posibles razones de este beso, la escolté de regreso a la sala y corrí a la oficina de mi supervisor para discutir el incidente. La única parte que no le reconocí a mi supervisor fue que había disfrutado del beso… Era una mujer atractiva y su beso me había excitado, pero ni por un momento olvidé que mi rol era curarla. Después de eso, las cosas siguieron como antes durante semanas, hasta que decidí probar un tratamiento con Pacatal, un nuevo tranquilizante (que ahora dejó de comercializarse hace mucho), que acababa de salir al mercado. Para sorpresa de todo el mundo, Sarah se transformó en otra persona al cabo de una semana, hablando bastante y en general de manera coherente. En mi consultorio abordábamos largas charlas acerca del estrés que en su vida había precedido a la enfermedad y, en cierto punto, hablé sobre mis sentimientos por reunirme en silencio con ella durante tanto tiempo, y sobre mis muchas dudas de que le hubiera ofrecido algo en todas esas sesiones. Ella respondió de inmediato: «Oh, no, doctor Yalom. No se sienta así. Durante todo ese tiempo usted fue *mi pan y manteca*».

*Yo era su pan y manteca*. Jamás he olvidado esa expresión y en ese momento. Vuelve a mi mente con frecuencia cuando estoy con un paciente sin saber qué está ocurriendo, incapaz de hacer comentarios útiles o coherentes. En ese momento pienso en la querida Sarah B., y me recuerdo que la presencia de un terapeuta, sus preguntas y su atención pueden ser alentadoras de maneras que no podemos imaginar.

Empecé a asistir a seminarios semanales con Jerome Frank, doctor en Medicina, el otro profesor de Hopkins que, al igual que el doctor Whitehorn, era un empirista al que solo convencían la lógica y la evidencia. Me enseñó dos cosas importantes: los elementos básicos de la metodología de la investigación, y los elementos fundamentales de la terapia de grupo. En esa época, la terapia de grupo estaba en su infancia, y el doctor Frank había escrito uno de los pocos libros buenos sobre el tema. Cada semana, los residentes —nuestras ocho cabezas reunidas— observaban su grupo de terapia de pacientes

externos por medio del primer espejo bidireccional de observación que se usó en este contexto, un agujero en la pared que solo tenía cincuenta centímetros cuadrados. Después de la reunión del grupo, nos reuníamos con el doctor Frank para hablar de la sesión. La observación grupal me resultó un formato didáctico tan valioso que, años más tarde, lo usé en mi propia enseñanza de terapia grupal.

Seguí observando el grupo cada semana mucho después de que los otros residentes terminaran el curso. Para fin del año, el doctor Frank me había pedido que condujera el grupo cuando él estaba de viaje. Desde el principio me gustó conducir los grupos: parecía obvio que el grupo terapéutico ofrecía a los miembros una buena oportunidad de dar y recibir información sobre sus personas sociales. Me pareció un entorno único y rico para el crecimiento, que permitía a los miembros explorar y expresar partes de su yo interpersonal y que su conducta volviera a ellos reflejada por sus pares. ¿En qué otra parte las personas podrían ofrecer y obtener una devolución tan honesta y constructiva por parte de un conjunto de iguales confiables? El grupo de terapia de los pacientes externos solo tenía unas pocas reglas básicas: además de total confidencialidad, los miembros se comprometían a estar presentes en la próxima reunión, a seguir comunicándose abiertamente y a no reunirse entre sí fuera del grupo. Recuerdo haber envidiado a los pacientes y haber deseado poder participar como integrante de un grupo así.

A diferencia del doctor Whitehorn, el doctor Frank era cálido y accesible… A fines de mi primer año, me sugirió que lo llamara «Jerry». Era un gran maestro y un hombre excelente, un modelo de integridad, capacidad clínica y de la necesidad de investigar. Seguimos en contacto mucho después de que yo abandoné Hopkins, y nos encontrábamos siempre que él visitaba California. En una ocasión memorable, nuestras familias pasaron una semana juntas en Jamaica. En la ancianidad, padeció severos problemas de memoria, y yo lo visitaba en la residencia de ancianos donde vivía siempre que estuve en la Costa Este. La última vez que lo vi, me dijo que pasaba sus días mirando cosas interesantes por su ventana, y que cada mañana se despertaba haciendo borrón y cuenta nueva. Se frotó la frente con la mano y dijo: «Zuum… todos los recuerdos del día anterior se borran, desaparecen por completo». Después sonrió, me miró y le dio a su estudiante un regalo final: «Sabes, Irv», dijo, con tono tranquilizador, «no es tan malo. No es tan malo». Qué hombre dulce y adorable. Sonrío siempre que pienso en él. Décadas más tarde, me siento muy honrado por haber sido invitado a dar la primera clase de psicoterapia de la cátedra Jerome Frank en Johns Hopkins.

El método de terapia de grupo de Jerry Frank encajaba perfectamente en el enfoque interpersonal, que entonces se usaba en la teoría psicodinámica estadounidense. El enfoque interpersonal (o «neofreudiano») era una modificación de la antigua postura ortodoxa freudiana; acentuaba la importancia de las relaciones interpersonales en el desarrollo del individuo durante su ciclo de vida, mientras el enfoque más antiguo ponía su mayor énfasis en los primeros años de vida. Este enfoque era de origen estadounidense y se basaba especialmente en la obra del psiquiatra Harry Stack Sullivan, así como en la de teóricos europeos que habían inmigrado a Estados Unidos, especialmente Karen Horney y Erich Fromm. Leí mucha bibliografía sobre la teoría interpersonal y me resultó eminentemente sensata. *Neurosis y madurez*, de Karen Horney, fue por lejos el libro más subrayado de mi época de residente. Aunque Sullivan tenía mucho para enseñar, era desafortunadamente un escritor tan malo que sus ideas nunca tuvieron el impacto que merecían. En general, no obstante, su obra me ayudó a entender que la mayoría de nuestros pacientes caían en la desesperación debido a su incapacidad de establecer y mantener relaciones interpersonales estimulantes. Y, a mi entender, de eso se desprendía que la terapia de grupo proporcionaba la escena ideal para explorar y cambiar las modalidades inadecuadas de relacionarse con los demás. Yo estaba fascinado por los procesos de grupos y, durante toda mi residencia, conduje muchos grupos tanto de pacientes internados como externos.

A medida que avanzaba mi primer año, empecé a sentirme abrumado por todos los datos, las diversas afecciones clínicas con las que me encontré, los enfoques idiosincrásicos de mis supervisores, y anhelé la existencia de algún sistema explicativo abarcador. La teoría psicoanalítica parecía la opción más probable, y en esa época la mayoría de los programas de entrenamiento psiquiátrico de Estados Unidos estaban orientados hacia el análisis. Aunque en la actualidad los directores de Psiquiatría son en general especialistas en neurología, en los años cincuenta casi todos ellos tenían entrenamiento psicoanalítico. Johns Hopkins, aparte del servicio de consulta, era una excepción importante.

Así que me encontré diligentemente con Olive Smith cuatro veces por semana, leí los escritos de Freud y asistí a las conferencias de orientación analítica en el ala de consultas del departamento, pero, a medida que pasó el tiempo, empecé a sentirme cada vez más escéptico con respecto al enfoque psicoanalítico. Los comentarios de mi analista parecían irrelevantes e improcedentes, y empecé a sentir que, aunque ella deseaba ayudarme, estaba demasiado constreñida por el mandato

de neutralidad como para revelarme algo de su verdadero yo. Más aún, había empezado a creer que el énfasis en la primera etapa de la vida y los impulsos primarios del sexo y la agresión eran severamente restrictivos.

El enfoque biopsicológico en esa época tenía poco que ofrecer, aparte de algunas terapias somáticas como la terapia del coma insulínico y la terapia electroconvulsiva (TEC). Aunque personalmente administré esas terapias muchas veces y algunas de ellas presencié recuperaciones extraordinarias, esos tratamientos eran enfoques dispares descubiertos por accidente. Por ejemplo, durante siglos, los clínicos observaron que las convulsiones causadas por diversas afecciones, como la fiebre o la malaria, tenía un efecto saludable sobre las psicosis o la depresión. De manera que buscaron métodos de inducir coma y ataques hipoglucémicos tanto por medios químicos (Metrazol) como eléctricos (TEC).

Hacia el final de mi primer año, un libro recién publicado titulado *Existencia. Nueva dimensión en psiquiatría y psicología*, escrito por el psicólogo Rollo May, me llamó la atención. Consistía en dos largos y excelentes ensayos de May y un número de capítulos traducidos escritos por terapeutas y filósofos europeos, como Ludwig Bingswanger, Erwin Straus y Eugène Minkowski. Este libro cambió mi vida. Aunque muchos de los capítulos estaban escritos en un lenguaje altisonante que parecía destinado a oscurecer más que a iluminar, los ensayos de May eran excepcionalmente lúcidos. Enunciaba los principios básicos del pensamiento existencialista y me introdujo a las interpretaciones relevantes de Søren Kierkegaard, Friedrich Nietzsche y otros pensadores existencialistas. Mientras observo mi volumen de 1958 de *Existencia* de Rollo May, veo anotaciones de aprobación o desacuerdo en casi todas las páginas. El libro me sugirió que había un *tercer camino*, una alternativa al pensamiento psicoanalítico y al modelo biológico…, un camino que se basaba en la sabiduría de filósofos y escritores de los dos mil quinientos años pasados. Mientras hojeaba mi antiguo volumen cuando escribía esta memoria, advertí con gran sorpresa que Rollo, alrededor de cuarenta años más tarde, lo había firmado y había escrito: «Para Irv, un colega de quien *yo* aprendí la psicoterapia existencial». Esto hizo brotar lágrimas de mis ojos.

Asistí a una serie de clases sobre la historia de la psiquiatría, desde Philippe Pinel (el médico del siglo XVIII que introdujo un tratamiento humano de los dementes) hasta Freud. Las clases eran interesantes, pero a mi entender equivocadas al suponer que nuestro campo empezó con Pinel en el siglo XVIII. Mientras escuchaba, no dejaba de

pensar en todos los pensadores que habían escrito sobre la conducta y la angustia humana mucho tiempo antes… Filósofos, por ejemplo, tales como Epicuro, Marco Aurelio, Montaigne y John Locke. Estos pensamientos, y el libro de Rollo May, me convencieron de que era hora de empezar una educación en filosofía, de manera que durante mi segundo año de residencia me inscribí en un curso de un año sobre la historia de la filosofía occidental en el campus Homewood de la Universidad Johns Hopkins, donde estudiaba Marilyn. Nuestro libro de texto era la popular *Historia de la filosofía occidental* de Bertrand Russell, y después de tantos años de libros de texto fisiológicos, médicos, quirúrgicos y obstétricos, estas páginas eran ambrosía para mí.

Desde ese curso panorámico, he sido un autodidacta en filosofía, leyendo ampliamente por mi cuenta y asistiendo como oyente a cursos tanto en Hopkins como, más tarde, en Stanford. En esa época no tenía idea de cómo aplicaría este saber a mi campo de la psicoterapia, pero en algún nivel profundo, sabía que había encontrado el trabajo de mi vida.

Más tarde en mi residencia, tuve una práctica de tres meses en el Instituto Patuxent, una prisión cercana que albergaba a delincuentes con enfermedades mentales. Vi pacientes en terapia individual y conduje una terapia grupal diaria de agresores sexuales… uno de los grupos más difíciles que me ha tocado conducir. Los miembros gastaban mucha más energía tratando de convencerme de que estaban bien adaptados que en trabajar en sus problemas. Como tenían una sentencia indeterminada —es decir, estaban encarcelados hasta que los psiquiatras declararan que se habían recuperado— su reticencia a revelar muchas cosas era completamente entendible. Mi experiencia en Patuxent me resultó fascinante y, para fin de año, decidí que tenía suficiente material para escribir dos artículos: uno sobre terapia grupal de personas con perversiones sexuales y el otro sobre voyerismo.

El artículo sobre voyerismo fue una de las primeras publicaciones psiquiátricas sobre ese tema. Establecí que los *voyeurs* no querían simplemente ver mujeres desnudas: para experimentar gran placer, era necesario que los *voyeurs* vieran algo prohibido y subrepticio. Ninguno de los *voyeurs* que había estudiado habían buscado espectáculos de nudismo o prostitutas o pornografía. Segundo, aunque el voyerismo siempre había sido considerado un delito molesto, extravagante e inofensivo, descubrí que eso no era cierto. Muchos presos con los que trabajé habían empezado con el voyerismo y después habían avanzado a delitos más serios, tales como la irrupción en propiedades privadas y los ataques sexuales.

Mientras estaba escribiendo el artículo, recordé mi presentación del caso de Muriel en la Escuela de Medicina, y tal como había concitado el interés del público empezando esa presentación con un relato, empecé mi artículo sobre voyerismo con el cuento original de Peeping Tom. Mi esposa, mientras trabajaba en su doctorado, me ayudó a recuperar relatos tempranos de la leyenda de lady Godiva, la dama noble del siglo XI que se había ofrecido a cabalgar desnuda por la calle para salvar a su ciudad de los impuestos excesivos aplicados por su marido. Toda la gente de la ciudad, salvo Tom, demostró su gratitud rehusándose a mirar su desnudez. Pero el pobre Tom no pudo resistir echar un vistazo a la realeza desnuda y, por su transgresión, quedó ciego en el acto. El artículo fue inmediatamente aceptado para publicación en los *Archives of General Psychiatry*.

Poco después, mi artículo sobre las técnicas para conducir terapia grupal para agresores sexuales fue publicado en el *Journal of Nervous and Mental Disease*. Sin relación con mi trabajo en Patuxent, publiqué también un artículo sobre el diagnóstico de la demencia senil. Como era inusual que los residentes fueran autores de publicaciones, los docentes de Hopkins respondieron muy positivamente. Sus aplausos fueron gratificantes, pero también me dejaron un poco perplejo porque la escritura se me daba con gran facilidad.

John Whitehorn siempre se vestía con camisa blanca, corbata y un traje marrón. Los residentes especulábamos que tenía dos o tres trajes idénticos, ya que nunca lo veíamos usar otra cosa. Se esperaba que todos los residentes de la clase asistiéramos a su cóctel anual al principio de cada año académico, y todos lo temíamos: debíamos permanecer de pie durante horas vestidos de traje y corbata y se nos servía una pequeña copa de jerez y ninguna comida ni otra bebida.

Durante nuestro tercer año, los otros cinco residentes de tercer año y yo pasábamos el día, cada viernes, con el doctor Whitehorn. Nos sentábamos en la gran sala de conferencias de la esquina junto a su consultorio, mientras él entrevistaba a cada uno de sus pacientes hospitalizados. El doctor Whitehorn y el paciente se sentaban en sillas tapizadas, mientras nosotros, los ocho residentes, nos sentábamos a poca distancia en sillas de madera. Algunas entrevistas duraban solo diez o quince minutos, otras duraban una hora y, a veces, dos o tres horas.

Su publicación, *Guide to Interviewing and Clinical Personality Study* («Guía para entrevistar y estudio clínico de personalidad») se usaba en casi todos los programas de entrenamiento psiquiátrico en Estados Unidos en esa época, y ofrecía a los neófitos un enfoque sistemático de

la entrevista clínica, pero su propio estilo de entrevistar era cualquier cosa menos sistemático. Rara vez preguntaba sobre síntomas o áreas de angustia, pero en cambio, seguía el plan de «dejar que el paciente te enseñe». Ahora, más de medio siglo después, algunos ejemplos aún permanecen en mi mente: un paciente estaba escribiendo su tesis doctoral sobre la armada española, otro era un experto en Juana de Arco, y otro era un dueño adinerado de una plantación de café de Brasil. En cada uno de estos casos, el doctor Whitehorn entrevistó largamente al paciente, al menos durante noventa minutos, concentrándose en los intereses del paciente. Aprendimos mucho sobre los antecedentes históricos de la armada española, sobre la conspiración contra Juana de Arco, sobre la precisión de los arqueros persas, el programa de las escuelas profesionales de soldado, y todo lo que quisiéramos saber (y más) sobre la relación entre la calidad de los granos de café y la altitud a la que se cultivaban. A veces me aburría y me desconectaba, solo para descubrir, diez o quince minutos más tarde, que un paciente hostil, defensivo y paranoide estaba hablando más franca y personalmente sobre su vida interior. «Ustedes y el paciente ganan», decía John Whitehorn. «La autoestima del paciente aumenta debido al interés de ustedes y a la voluntad de que él les enseñe, y ustedes se instruyen y finalmente aprenderán todo lo que necesitan saber sobre su enfermedad».

Después de las entrevistas matinales, teníamos un almuerzo de dos horas servido en su consultorio grande y cómodo sobre buenos platos de porcelana y al estilo sureño: una gran ensalada, sándwiches, croquetas de bacalao y mi plato favorito hasta hoy, croquetas de cangrejo de la bahía de Chesapeake. La conversación se extendía desde la ensalada y los sándwiches hasta el postre y el café y abarcaba muchos temas. Si no lo conducíamos en una dirección en particular, Whitehorn tendía a discutir sus nuevas ideas sobre la tabla periódica. Iba hasta el pizarrón y bajaba el gráfico de la tabla periódica que colgaba permanentemente en su consultorio. Pese a que había hecho su entrenamiento psiquiátrico en Harvard y había sido director de Psiquiatría en la Universidad de Washington en Saint Louis antes de venir a Hopkins, originalmente había sido bioquímico, y había hecho importantes investigaciones sobre la química del cerebro. Recuerdo haberle planteado preguntas sobre los orígenes del pensamiento paranoide, a las que respondía muy largamente. Una vez, cuando yo atravesaba una fase de pensamiento muy determinista sobre la conducta humana, le sugerí que el conocimiento total de todos los estímulos que se le imponían al individuo nos permitiría predecir con precisión su reacción tanto en el nivel del pensamiento como de la

acción. Lo comparé con golpear una bola de billar… Si conociéramos la fuerza, el ángulo y el efecto, conoceríamos la reacción de la bola golpeada. Mi posición lo impulsó a asumir la visión opuesta, una perspectiva humanista que le era ajena e incómoda para él. Después de una vivaz discusión, el doctor Whitehorn les dijo a los otros: «No podemos descartar que el doctor Yalom se esté divirtiendo un poco a expensas mías». Mientras pienso retrospectivamente en eso, probablemente estuviera en lo cierto: recuerdo haberme sentido un poco divertido porque había logrado empujarlo al punto de vista muy humanista que yo usualmente defendía.

Mi única desilusión de él fue cuando le presté *El proceso* de Kafka, que me había encantado, en parte por su presentación metafórica de la neurosis y de la culpa generalizada. El doctor Whitehorn me devolvió el libro un par de días más tarde, meneando la cabeza. Me dijo que simplemente no lo había entendido y que prefería hablar con personas reales. En ese momento, yo había estado en psiquiatría durante tres años, y aún no había encontrado a un clínico que estuviera interesado en las interpretaciones de filósofos o novelistas.

Después del almuerzo, volvimos para observar las entrevistas del doctor Whitehorn. A las cuatro o cinco empecé a sentirme ansioso, con deseos de salir y jugar al tenis con mi contrincante regular, uno de los estudiantes médicos. La cancha de tenis del personal estaba a apenas unos sesenta metros de distancia en un nicho entre el Departamento de Psiquiatría y el de Pediatría, y muchos viernes a la tarde mantenía vivas mis esperanzas hasta que los últimos rayos del sol desaparecían, después suspiraba y volvía a dedicar toda mi atención a la entrevista.

Durante mi entrenamiento, mi contacto final con John Whitehorn fue en mi último mes de residencia. Me convocó una tarde a su despacho, y cuando ya había cerrado la puerta y me había sentado frente a él, advertí que su rostro parecía menos severo. ¿Estaba equivocado, o verdaderamente vi en él amistad, incluso el rastro de una sonrisa? Después de una típica pausa whitehorneana, se inclinó hacia mí y me preguntó: «¿Qué planeas hacer con tu futuro?». Cuando le dije que mi próximo paso era el de mis dos años de servicio obligatorio en el ejército, hizo una mueca de dolor y dijo: «Qué afortunado eres de que estemos en paz. Mi hijo murió en la Segunda Guerra Mundial en la batalla de las Ardenas… Una maldita picadora de carne». Tartamudeé que lo sentía, pero él cerró los ojos y meneó la cabeza para indicar que no deseaba hablar más de su hijo. Me preguntó por mis planes después del ejército. Le dije que no estaba seguro del futuro y que tenía responsabilidades hacia mi esposa y mis

tres hijos. Tal vez, le dije, podría entrar a trabajar en Washington o Baltimore.

Meneó la cabeza y señaló mis trabajos publicados que se apilaban sobre su escritorio, y dijo: «Las publicaciones como estas dicen otra cosa. Representan los peldaños de la escalera académica que uno debe ascender. Mi intuición me dice que si sigues pensando y escribiendo de esta manera, puede haber un brillante futuro para ti en el departamento de enseñanza de una universidad… Una, por ejemplo, como Johns Hopkins». Sus palabras finales resonaron en mis oídos durante muchos años: sería despreciar tu buena suerte no seguir una carrera académica. Terminó la sesión entregándome una foto enmarcada de él mismo con la inscripción: «Para el doctor Irvin Yalom, con afecto y admiración». Hasta el día de hoy cuelga en mi despacho. Mientras escribo, la veo, descansando incómodamente junto a un retrato de Joe DiMaggio. «Con afecto y admiración»… Al pensar ahora en esas palabras estoy asombrado: en esa época, nunca reconocí esos sentimientos en él. Solo ahora, mientras escribo esto, registro que él, y Jerome Frank también, de hecho habían actuado como mentores… ¡Grandes mentores! Sé que es hora de descartar mi idea de que yo solo me creé a mí mismo.

Cuando terminé mis tres años de residencia, el doctor Whitehorn estaba terminando su larga carrera en Johns Hopkins, y yo, junto con los otros residentes y todos los docentes de la Escuela de Medicina, asistimos a su fiesta de retiro. Recuerdo bien cómo empezó su discurso de despedida. Después de una brillante introducción del profesor Leon Eisenberg, mi supervisor de Psiquiatría Infantil, quien pronto asumiría la jefatura del Departamento de Psiquiatría de Harvard, el doctor Whitehorn se puso de pie, caminó hacia el micrófono y empezó, con su voz formal y mesurada: «Se ha dicho que el carácter de un hombre puede juzgarse por el carácter de sus amigos. Si es así… —hizo una pausa y muy lenta y deliberadamente observó al numeroso público de izquierda a derecha—, debo ser sin duda una excelente persona».

Después de eso tuve solamente dos contactos con John Whitehorn. Varios años más tarde, mientras estaba enseñando en Stanford, un miembro de su familia me contactó diciéndome que John Whitehorn lo había recomendado a mí para hacer psicoterapia, y me complació poder ofrecerle ayuda en unos pocos meses de terapia. Y después, en 1974, quince años después de mi último contacto personal con él, recibí un llamado telefónico de la hija de John Whitehorn, a la que nunca había conocido. Me dijo que su padre había sufrido un accidente cerebrovascular masivo, que estaba próximo a la muerte, y que muy específicamente había pedido que yo lo visitara. Quedé

completamente desconcertado. ¿Por qué yo? ¿Qué le podía ofrecer? Pero por supuesto no vacilé y la mañana siguiente, volé cruzando el país hasta Washington, donde, como siempre, me alojé con mi hermana Jean y su esposo, Morton. Tomé prestado el auto de ellos, recogí a mi madre, que siempre disfrutó de un paseo en auto, y conduje hasta un hospital de convalecientes justo en las afueras de Baltimore. Conseguí un asiento cómodo para mi madre en el vestíbulo y tomé el ascensor hasta la habitación del doctor Whitehorn.

Parecía mucho más pequeño de lo que lo recordaba. Tenía un lado del cuerpo paralizado y tenía afasia expresiva, que dificultaba su capacidad de hablar. Qué chocante fue ver a la persona más gloriosamente elocuente que había conocido en mi vida babeando y vacilando para encontrar las palabras. Después de unos pocos falsos comienzos, finalmente logró decir: «Estoy… estoy… estoy asustado, tan condenadamente asustado». Y yo también estaba asustado, asustado al ver a una gran estatua desmoronada y yaciendo en ruinas.

El doctor Whitehorn había entrenado a dos generaciones de psiquiatras, muchos de los cuales eran ahora directores de las principales universidades. Me pregunté: «¿Por qué yo? ¿Qué podría yo hacer por él?».

Terminé sin hacer demasiado. Me comporté como un visitante nervioso, buscando desesperadamente palabras de consuelo. Le recordé mis días con él en Hopkins y le dije cuánto había atesorado nuestros viernes juntos, cuánto me había enseñado sobre las entrevistas a los pacientes, cómo había seguido su consejo y me había convertido en profesor universitario, cómo había tratado de emularlo en mi trabajo, tratando a los pacientes con dignidad e interés, cómo, siguiendo su consejo, permití que los pacientes me enseñaran. Él emitió sonidos, pero no pudo formular palabra y finalmente, al cabo de treinta minutos, cayó en un sueño profundo. Me fui conmovido y aún perplejo porque no sabía por qué me había mandado llamar. Más tarde me enteré por su hija de que había muerto dos días después de mi visita.

La pregunta «¿Por qué yo?» persistió en mi mente durante años. ¿Por qué llamar a un hijo de un pobre almacenero inmigrante, agitado e inseguro? Tal vez yo fuera un reemplazo del hijo que había perdido en la Segunda Guerra Mundial. El doctor Whitehorn tuvo una muerte tan solitaria. Si al menos yo hubiera podido darle más. Muchas veces deseé haber tenido una segunda oportunidad. Hubiera dicho más acerca de cómo había atesorado mi tiempo con él, y le hubiera dicho con cuánta frecuencia pensaba en él cuando entrevistaba a pacientes. Hubiera tratado de expresar el terror que él debe haber sentido. O

hubiera podido tocarlo, o sostenerle la mano, o besarlo en la mejilla, pero desistí… Lo había conocido demasiado tiempo como un hombre formal y distante y, además, estaba tan indefenso que podría haber experimentado mis gestos de ternura como una agresión.

Unos veinte años más tarde, en una informal conversación durante un almuerzo, David Hamburg, el director de Psiquiatría que me llevó a Stanford cuando salí del ejército, me dijo que mientras hacía una limpieza en su casa había encontrado una carta de apoyo de John Whitehorn para mi designación. Me mostró la carta y quedé atónito por su oración final: «Creo que el doctor Yalom se convertirá en un líder de la psiquiatría de los Estados Unidos». Ahora, mientras reconsidero mi relación con John Whitehorn, creo que entiendo por qué me llamó a su lecho de muerte. Debe haber considerado que yo era alguien que podía continuar su trabajo. Acabo de darme vuelta para mirar su retrato, que pende sobre mi escritorio, para tratar de percibir su mirada. Espero que lo consolase la idea de que, en parte a través de mí, seguiría extendiéndose hasta el futuro.

# CAPÍTULO DIECISÉIS

# DESTINADO AL PARAÍSO

En agosto de 1960, un mes después de terminar mi residencia en Johns Hopkins, empecé el servicio militar. En esos años regía el servicio militar obligatorio, pero a los estudiantes de Medicina se les daba la opción de firmar un programa de prórroga llamado el Plan Berry, que les permitía terminar la Escuela de Medicina y la residencia antes de entrar al ejército. Mis primeras seis semanas en el ejército las pasé haciendo entrenamiento básico en el fuerte Sam Houston de San Antonio, y mientras estuve allí fui notificado de que pasaría los dos años siguientes en una base en Alemania. Pocos días más tarde, otro memorando me informó que en realidad sería destacado a Francia. Y dos semanas después, *mirabile dictu*, me dijeron que me reportara al servicio en el Hospital Tripler de Honolulu, Hawái. Y ese fue el destino definitivo.

Recuerdo mi primer momento en Hawái con gran claridad. En cuanto bajé del avión, Jim Nicholas, un psiquiatra del ejército, destinado a ser mi íntimo camarada durante los siguientes dos años, me puso una guirnalda de capullos de plumaria alrededor del cuello. El aroma se elevó hasta mi nariz, una dulce, pesada fragancia, y en ese mismo instante sentí que algo cambiaba en mi interior. Mis sentidos se despertaron y pronto me sentí intoxicado por el aroma de la plumaria, que estaba en todas partes: en el aeropuerto, en las calles y en el pequeño departamento de Waikiki que Jim había elegido para nosotros y había equipado con provisiones y flores. En 1960, Hawái era un lugar de gran belleza, Nu'uanu Pali, las aves del paraíso y, por supuesto, el océano con sus olas verdeazuladas que rodaban suavemente hasta descansar sobre la arena brillante. Todo el mundo usaba ropas extrañas y maravillosas: Jim me recibió con una camisa floreada, pantalones cortos y sandalias llamadas *zoris,* y me llevó a una tienda de Waikiki, donde me quité mi uniforme del ejército, al menos por un día, y salí caminando con *zoris*, una camisa violeta con

la inscripción *Aloha*, y brillantes pantalones cortos azules.

Marilyn y nuestros tres hijos llegaron dos días más tarde, y juntos condujimos hasta el tope de los acantilados del Na Pali con una vista paradisíaca de la parte este de la isla. Mientras contemplábamos las almenadas montañas color verde oscuro que nos rodeaban, las cascadas y los arcoíris, el océano verdeazul, las playas interminables, Marilyn señaló hacia Kailua y Lanikai y se pronunció: «Esto es el paraíso: quiero vivir aquí».

Su deleite me deleitó. Para ella habían sido unas semanas horrendas. Durante mi entrenamiento básico de seis semanas en San Antonio, la vida había sido dura para los dos, pero particularmente severa para ella. No conocíamos a nadie en San Antonio, donde hacía más de treinta y siete grados todos los días. Yo tenía un exigente programa diario en la escuela del ejército y estaba ocupado todo el día cinco o seis días a la semana, dejando a Marilyn con nuestros tres niños pequeños. Las cosas llegaron a su punto más bajo cuando tuve que pasar una semana de entrenamiento básico en un sitio que quedaba a unas pocas horas de San Antonio. Allí aprendí cosas tan valiosas como manejar armas (gané una medalla por mi precisión con el rifle) y reptar bajo el alambre de púas mientras las balas de ametralladora de verdad silbaban sobre mi cabeza (al menos nos dijeron que eran balas de verdad… nadie lo comprobó). En esos días anteriores al teléfono celular, Marilyn y yo no tuvimos ningún contacto durante ese tiempo. Cuando volví, me enteré de que ella había padecido una apendicitis aguda el día después de que me marché. La habían llevado al hospital militar para una apendicectomía de emergencia, mientras el personal militar se ocupaba de nuestros niños. Cuatro días después de su cirugía, el jefe de los residentes quirúrgicos la visitó a la noche para decirle a Marilyn que el informe de patología indicaba que tenía un cáncer intestinal que requeriría una resección importante del intestino grueso; incluso le hizo dibujos para que ella me mostrara las partes del intestino que debían extirparse. Cuando volví a casa al día siguiente, quedé *shockeado* por las noticias y por los dibujos del cirujano. Corrí al hospital del ejército y obtuve los informes patológicos, que envié por correo especial a mis amigos médicos del Este. Todos coincidieron en que Marilyn tenía un tumor carcinoide que no requería ninguna clase de tratamiento. Incluso ahora, cincuenta años más tarde, mientras escribo sobre eso, siento una gran ira hacia el Ejército por no haberme avisado, y por sugerir una cirugía mayor e irreversible para una afección completamente benigna.

Todo eso había quedado atrás para nosotros mientras contemplábamos las montañas y el agua celeste en este nuevo paisaje, y yo estaba encantado y aliviado de ver a la vivaz y vital Marilyn otra vez conmigo. Miré de nuevo hacia Kailua y Lanikai. Vivir allí sería muy poco práctico: teníamos muy poco dinero y el ejército nos ofrecía una vivienda militar barata en las barracas de Schofield. Pero yo estaba tan encantado como Marilyn y, al cabo de unos días, habíamos alquilado una pequeña casa en Lanikai, a una cuadra de una de las playas más encantadoras del mundo. La playa de Lanikai se ha convertido en una residencia permanente en nuestras mentes: sigue siendo la más bella que hemos visto, y desde entonces, siempre que caminamos por una playa con arena fina, pero firme, nos miramos y decimos «arena de Lanikai».

Mucho después de que nos marchamos de Hawái, regresamos regularmente a esa playa, que ahora, ay, ha sufrido una enorme erosión. Vivimos allí durante un año, hasta que nos enteramos de que un almirante había sido transferido inesperadamente al Pacífico Sur y su casa en la vecina playa de Kailua estaba en alquiler. La alquilamos de inmediato y estábamos tan cerca del agua que yo podía hacer surf o bucear mientras estaba de turno: Marilyn me hacía un gesto para indicarme que tenía una llamada telefónica agitando una gran toalla blanca desde la veranda.

Poco después de que llegamos, recibimos cartas de bienvenida de tres generales, destinados a Hawái, Alemania y Francia, y cada uno de ellos me daba la bienvenida a su distrito. La confusión inicial acerca de mi destino hizo que muchas de nuestras pertenencias se perdieran mientras estaban en tránsito, así que verdaderamente tuvimos un nuevo comienzo… Compramos todos nuestros muebles y las camas en una venta de garaje en un solo día.

Mis deberes en el Ejército eran poco exigentes. Pasaba casi todo mi tiempo en una unidad de pacientes hospitalizados con personas que venían de diversas bases del Pacífico. En 1960, la guerra de Vietnam aún no había empezado, pero muchos de nuestros pacientes habían visto acciones militares no oficiales en Laos. Casi todos los que padecían enfermedades mentales serias ya habían sido diagnosticados y enviados directamente a hospitales en Estados Unidos. Así, muchos de nuestros pacientes eran jóvenes que no eran psicóticos, pero simulaban serlo para que los dieran de baja.

Uno de mis primeros pacientes, un sargento con diecinueve años de servicio que estaba próximo a la jubilación, había sido arrestado por beber mientras estaba en servicio… Una seria acusación que podía poner en riesgo su retiro y también su pensión. Vino a mí para que lo

examinara y respondió incorrectamente a cada pregunta que le formulé. Pero cada una de sus respuestas estaba tan próxima a la verdad que parecía que alguna parte de su mente conocía la respuesta correcta: seis veces siete era cuarenta y uno, el día de Navidad era el 26 de diciembre, una mesa tenía cinco patas. Nunca había visto antes un caso así y, hablando con colegas e investigando la bibliografía, me enteré de que era un clásico caso del síndrome de Ganser (o, como se lo conoce habitualmente, el síndrome de las respuestas aproximadas), un tipo de afección artificial en la que el paciente imita una enfermedad cuando en realidad no está enfermo, sino que trata de evitar la responsabilidad por algún acto ilícito. Pasé mucho tiempo con él durante su estadía de cuatro días (los pacientes que necesitaban hospitalización durante más tiempo eran transferidos a la parte continental de Estados Unidos), pero nunca pude establecer contacto con su yo no engañoso. La parte verdaderamente rara, tal como me enteré mediante mi estudio de la bibliografía durante el seguimiento a largo plazo, fue que un alto porcentaje de pacientes de Ganser ¡verdaderamente desarrollaban una afección psicótica años más tarde!

Todos los días teníamos que tomar decisiones en cuanto a si algún soldado estaba verdaderamente enfermo o si lo fingía con el propósito de conseguir una baja médica. Casi todos los pacientes que venían a vernos querían abandonar el Ejército o la Marina o el cuerpo de marines —tratábamos a todas las ramas militares—, y mis colegas y yo estábamos perturbados por la arbitrariedad de nuestro proceso de decisión: las pautas no eran claras, y había veces en que nuestras recomendaciones eran contradictorias.

Los requerimientos obligatorios eran absolutamente sencillos cuando se los comparaba con los de mi internado y mi residencia: después de cuatro años de estar de guardia a la noche y los fines de semana, me sentía en unas vacaciones de dos años. Había tres psiquiatras, cada uno de ellos de turno cada tercera noche y durante los fines de semana; tuve que ir al hospital de noche solo unas pocas veces durante todo mi tiempo de servicio. Los tres psiquiatras nos relacionábamos bien entre nosotros y también con nuestro oficial, el coronel Paul Yessler, un colega amable, bien informado, que nos permitía absoluta autonomía en nuestro trabajo. Aunque nuestra unidad psiquiátrica, Little Tripler, estaba tan solo a noventa metros del Hospital Tripler grande, tenía una atmósfera relajada y nada militar. Yo almorzaba en el Tripler grande y ocasionalmente hacía consultas allí para otros servicios, pero por lo demás rara vez ponía un pie allí y, con frecuencia, pasaban semanas sin tener que cruzarme con otros profesionales.

Dada esta libertad, decidí continuar con mi interés en el trabajo de grupo, y formé una variedad de grupos terapéuticos: grupos diarios de pacientes internados, grupos externos para esposas de militares perturbadas y, en mi tiempo libre, un grupo de residentes de psiquiatría no militares en el hospital estatal de Hawái de Kaneohe.

Me sentí más útil en mis grupos para las esposas militares. Muchas de ellas se enfrentaban con el hecho de tener que estar lejos de su entorno habitual, pero algunas preferían dedicarse a trabajar en profundidad, explorando su soledad y su incapacidad de conectarse con otros dentro de su comunidad. El grupo de residentes era mucho más difícil. Los residentes querían una experiencia terapéutica que fuera tanto terapéutica en lo personal como instructiva para ellos como líderes grupales. Habían escuchado que yo era un experimentado terapeuta grupal y me pedían que los condujera. Estaba incómodo: nunca había conducido esta clase de grupo y, más aún, era apenas un año o dos más experimentado que ellos, pero, dado que los residentes tenían suficiente motivación para pedirlo, accedí a hacerlo. No pasó mucho tiempo para que me diera cuenta de que me había puesto en una situación difícil. Un grupo no funciona si sus miembros no están dispuestos a asumir riesgos y revelar sus pensamientos y sentimientos íntimos, y este grupo era extremadamente reticente a asumir esa conducta. Lentamente empecé a entender que, dado que el principal instrumento terapéutico profesional es la propia persona, la revelación de los defectos personales parecía doblemente riesgoso: no solo sería juzgado el propio carácter, sino también la propia competencia profesional. Aunque yo era completamente consciente de este callejón sin salida, no podía resolver esta situación, y el grupo fue solo moderadamente exitoso. En el futuro llegué a advertir que, para ser un líder eficaz en esas circunstancias, uno debe estar dispuesto a ser un modelo de sinceramiento y a asumir riesgos personales dentro del grupo.

No tengo dudas de que mis dos años en Hawái cambiaron mi vida. Antes de ese momento, mis planes a largo plazo eran regresar a la Costa Este, tal vez, como me lo había sugerido el doctor Whitehorn, para buscar un cargo académico, o para retornar con mis amigos y mi familia en Washington, D.C., y dedicarme a la práctica privada. Pero al cabo de unos pocos meses soleados en Hawái, la Costa Este, fría, gris y formal, pareció cada vez menos incitante. Durante años, Marilyn había querido mudarse de Washington, y muy pronto estuvimos completamente de acuerdo: los dos queríamos quedarnos en Hawái, o tan cerca como fuera posible. Antes de Hawái, toda mi vida se había centrado en mi trabajo, con muy escaso tiempo para mi esposa e hijos.

Hawái me abrió a la belleza de mi entorno. Las playas, especialmente, resultaban atractivas, y Marilyn y yo caminábamos por ellas durante horas, tomados de la mano como lo habíamos hecho en la escuela secundaria. Pasé mucho más tiempo con mis hijos, una buena parte en el cálido océano, enseñándoles a nadar, a bucear y a hacer surf con el cuerpo (nunca dominé hacer surf con una tabla… no tenía el equilibrio necesario). Llevaba a mis hijos al cine del barrio las noches de los viernes para ver films de samuráis, y ellos usaban sus pijamas como los niños locales.

El Ejército no quiso embarcar mi Lambretta a Hawái, pero sí se mostró dispuesto a enviar un telescopio, así que, cuando aún estaba en Baltimore, cambié la Lambretta por un telescopio reflector mecanizado de ocho pulgadas, algo que yo había ansiado desde mis incursiones de la infancia en la construcción de telescopios. Sin embargo, aparte de un par de veces en que lo cargué hasta la cumbre de una montaña, pude hacer poco uso de mi telescopio en Hawái debido al cielo nocturno persistentemente brumoso.

Uno de mis pacientes era el controlador de vuelos en la base de la Fuerza Aérea, y por medio de él, disfruté de la ventaja de usar los vuelos de fin de semana a Filipinas y a Japón. Hice un poco de buceo en las exquisitas aguas de una pequeña isla de Filipinas y vi atardeceres en Manila que permanecerán para siempre en mi imaginación. Me albergué en el club de oficiales de Tokio y exploré la ciudad. Siempre que me perdía, llamaba a un taxi y le mostraba la tarjeta del club con la dirección escrita en japonés. El gerente del club me había advertido que observara al conductor cuando le mostraba la tarjeta: si inhalaba bruscamente, debía bajarme del taxi, ya que los conductores de taxi de Tokio no querían quedar mal y admitir que no conocían una dirección.

Poco después de nuestra llegada, Marilyn consiguió un cargo en el Departamento de Francés de la Universidad de Hawái. La deleitó especialmente enseñar un curso de literatura francesa contemporánea con tantos estudiantes vietnamitas que hablaban un francés fluido, aun cuando tenían gran dificultad para entender las ideas de Sartre sobre la alienación en el momento en que planeaban nadar después de clases en el cálido océano azul. Marilyn necesitaba nuestro auto para ir hasta la universidad, por lo que compré una dinámica motocicleta Yamaha, y me encantaba mi trayecto matinal de treinta minutos hasta Triple sobre la cumbre del Pali. Durante nuestro tiempo allí, se abrió el túnel Wilson a través de las montañas, y entonces tomaba esta ruta más corta al trabajo y tenía la experiencia diaria de entrar en el túnel con brillante luz del sol y emerger casi siempre en medio de un

delicioso y cálido chaparrón hawaiano. Cerca de mi hogar en Kailua había un pequeño club de tenis con canchas de césped donde jugábamos contra otros clubes los fines de semana. Uno de mis amigos del Ejército me hizo conocer el buceo con *snorkel* y sin nada, y durante los siguientes cuarenta años, me iba a causar gran placer deslizarme por el fondo del océano, admirando la fauna y la vida de las criaturas del mar en Hawái, el Caribe y muchas otras partes del mundo. Algunas veces fui a bucear de noche, una emoción especial, ya que todas las criaturas nocturnas estaban de cacería, especialmente los grandes crustáceos.

Jack Ross, uno de mis colegas del Ejército que se había entrenado en la Clínica Menninger, me presentó a su compañero de clase, K.Y. Lum, un psiquiatra que trabajaba en Honolulu. Él y yo organizamos un grupo de presentación de casos con varios psiquiatras hawaianos y todos nos reuníamos mensualmente. También iniciamos un juego de póker de psiquiatras para el que nos reuníamos semana por medio y que persistió durante tres décadas. K.Y. y yo nos convertimos en íntimos amigos y permanecimos en contacto hasta el día de hoy. Un día, durante mis primeras semanas en Hawái, André Tao Kim Hai, un anciano vietnamita que vivía doblando la esquina, se detuvo en mi casa con un juego de ajedrez y me preguntó: «¿Juega al ajedrez?». ¡Maná del cielo! André y yo éramos del mismo nivel y jugamos docenas y docenas de partidas. Se había retirado a Hawái después de servir muchos años como representante vietnamita en las Naciones Unidas, pero unos pocos años más tarde, cuando estalló la guerra de Vietnam, abandonó los Estados Unidos en protesta y se mudó a París y, después, a la isla de Madeira. Continuamos nuestra amistad y nuestra rivalidad en el ajedrez en los años siguientes cuando lo visité en sus dos hogares posteriores.

Mis padres nos visitaron en Hawái, al igual que la madre de Marilyn y mi hermana, Jean, y su familia. Marilyn hizo amigos en la universidad y por primera vez desarrollamos una vida social, formando un salón de ocho personas con el sociólogo Reuel Denney, coautor de *La muchedumbre solitaria*, y su esposa, Ruth; el filósofo y poeta indonesio Takdir Alisjahbana y su esposa alemana; y George Barati, director de la orquesta sinfónica hawaiana, y su adorable esposa, otra Ruth, una devota del yoga. Pasamos muchas veladas felices con ellos leyendo traducciones de la poesía de Takdir, discutiendo uno de los libros de Reuel, escuchando música o, una noche, escuchando una grabación de T. S. Eliot leyendo *La tierra baldía*, que nos dejó a todos abatidos. Hasta hoy recuerdo a nuestro

pequeño grupo haciendo un *luau* en la playa, disfrutando de los tragos hawaianos y de la guayaba, los lichis, mangos, ananás y la papaya, mi favorita. Todavía recuerdo el sabor de los pinchos de carne de Takdir mojados en su salsa indonesia de maní.

Con el póker, el buceo, las caminatas por la playa, los viajes en motocicleta, jugar con mis hijos y el ajedrez, tuve una vida mucho más entretenida de la que había tenido antes. Me encantaba la informalidad, las sandalias, el simple acto de sentarse en la playa y mirar el mar. Yo estaba cambiando: el trabajo no lo era todo. La gris Costa Este, con sus helados inviernos y sus veranos opresivamente calurosos, ya no me resultaba atractiva. Me sentía en mi casa en Hawái y empecé a fantasear con quedarme allí durante el resto de mi vida.

Cuando nos acercábamos al final de nuestros dos años en Hawái, tuvimos que enfrentar la decisión de dónde vivir. Yo había publicado dos artículos profesionales más y me inclinaba hacia una carrera académica. Pero, ay, permanecer en Hawái no era una opción. La Escuela de Medicina ofrecía solamente los primeros dos años no clínicos y no tenía un personal *full-time* para enseñar psiquiatría en la universidad. Me sentía muy cómodo y padecía la falta de un mentor, alguien que hubiera podido ofrecerme su guía acerca de cómo continuar. Ni por un instante se me ocurrió contactar a mis profesores de Hopkins, John Whitehorn o Jerry Frank. Ahora, cuando pienso retrospectivamente en esa época, estoy perplejo: ¿por qué no pensé en pedirles consejo o alguna referencia? Debí haber pensado que no me recordaban en absoluto después de terminar mi residencia.

En cambio tomé el camino menos imaginativo posible: ¡los avisos de trabajos ofrecidos! Busqué los avisos en el boletín de la Asociación Psiquiátrica de los Estados Unidos y encontré tres que eran de interés: cargos en la Escuela de Medicina de la Universidad de Stanford y en la Escuela de Medicina de la Universidad de California en San Francisco (UCSF), y un cargo en el Hospital Estatal de Mendota en Wisconsin (de interés solamente porque el eminente psicólogo Carl Rogers trabajaba en ese hospital). Me postulé para los tres cargos. Todos accedieron a entrevistarme, y me tomé un avión militar con destino a San Francisco.

Mi primera entrevista, en la Universidad de California, fue con un miembro mayor de la facultad, Jacob Epstein, quien al cabo de una hora me ofreció un cargo clínico en la facultad y un salario anual de dieciocho mil dólares. Como mi salario de tercer año como residente había sido de tres mil dólares, y mi salario militar de doce mil, tendí a

aceptar, pese a que sabía que las demandas sobre mi tiempo serían muy exigentes: no solo estaría enseñándoles a los estudiantes de Medicina y a los residentes de Psiquiatría, sino también dirigiendo una sala grande y atareada de pacientes internados.

Al día siguiente, David Hamburg, que era el nuevo director del Departamento de Psiquiatría de Stanford, me entrevistó. La Escuela de Medicina y el Hospital de Stanford acababan de mudarse de San Francisco a nuevos edificios construidos en el campus de Stanford en Palo Alto, y le habían dado plenos poderes para crear un departamento completamente nuevo. Me impresionó la elevada visión del doctor Hamburg, su preocupación sobre nuestro campo y su sabiduría. ¡Y también sus oraciones! Escuchar una oración compleja después de otra expresión de su lengua era como escuchar un hermoso concierto. Más aún, tuve la fuerte sensación de que, en adición a su función de mentor, me proporcionaría todos los recursos y la libertad académica que yo necesitaba.

Lo digo retrospectivamente: en ese momento no creo haber tenido ninguna idea de cuál podría ser mi futuro ni de qué podía llegar a ser capaz. Sabía cómo era la práctica privada, sabía que sería una vida valiosa y también sabía que la práctica privada me ofrecería probablemente el triple de lo que podía ganar como psiquiatra académico.

El doctor Hamburg me ofreció un cargo junior en la facultad. (Una cátedra y un salario de tan solo once mil dólares anuales… Mil menos que mi salario del Ejército). También esclareció la política de Stanford. Se esperaba que los miembros *full-time* de la facultad fueran eruditos e investigadores y no podían suplementar su ingreso con la actividad privada.

La gran discrepancia de salario entre Stanford y la Universidad de California me impresionó al principio, pero mientras reflexioné sobre los dos ofrecimientos, dejó de ser un factor importante. Aunque no teníamos ahorros y vivíamos al día, el dinero no era una preocupación importante. La visión de David Hamburg me impresionó, y quise ser parte del departamento que él estaba construyendo. Advertí que lo que verdaderamente deseaba era una vida de enseñanza e investigación. Además, si aparecía una emergencia, creía tener la seguridad del respaldo financiero de mis padres, así como el ingreso de la potencial carrera de Marilyn. Después de consultar con Marilyn por teléfono, acepté el cargo de Stanford y cancelé mi vuelo al Hospital Estatal de Mendota.

# CAPÍTULO DIECISIETE

# LLEGAR A CASA

En 1964, tres años después de haber iniciado mi carrera en Stanford, decidí asistir ocho días al Instituto del Laboratorio de Entrenamiento Nacional en Lake Arrowhead, en el sur de California. El programa de una semana del Instituto ofrecía muchas actividades sociales de psicología, pero el núcleo de ellas, y mi motivo para ir, era la reunión diaria de tres horas de un pequeño grupo. Llegué unos minutos antes la mañana de la primera reunión, tomé una de las trece sillas colocadas en círculo y eché una mirada a la coordinadora y a otros asistentes tempraneros. Pese a que tenía mucha experiencia en la conducción de grupos de terapia y estaba intensamente involucrado en la investigación de terapia de grupo y su enseñanza, nunca había sido miembro de un grupo. Había llegado el momento de remediar esa carencia.

Nadie habló mientras los otros llegaban y tomaban asiento. A las 8.30, la coordinadora, Dorothy Garwood, una terapeuta en la práctica privada con dos doctorados (bioquímica y psicología), se puso de pie y se presentó:

—Bienvenidos al Instituto NTL 1964 de Lake Arrowhead —dijo—. Este grupo se reunirá cada mañana a esta hora durante tres horas, los ocho días que siguen, y me gustaría que mantuviéramos todo lo que decimos, todos nuestros comentarios, en el aquí y ahora.

Siguió un largo silencio. Pensé: «¿Eso es todo?» y miré a mi alrededor para ver once caras que irradiaban perplejidad y once cabezas que se meneaban con desconcierto. Al cabo de un minuto, los miembros respondieron.

—Esta es una orientación muy breve.

—¿Es alguna clase de broma?

—Ni siquiera sabemos el nombre de nadie.

Ninguna respuesta de la coordinadora. Gradualmente, la incertidumbre colectiva empezó a generar su propia energía:

—Esto es patético. ¿Esta es la clase de coordinación que nos ofrecen?

—Eso es grosero. Ella está haciendo su trabajo. ¿No se dan cuenta de que es un grupo en proceso? Tenemos que examinar nuestros propios procesos.

—Muy bien, tengo una corazonada, más que una corazonada de que ella sabe exactamente lo que está haciendo.

—Eso es fe ciega: la fe ciega nunca me ha gustado. La verdad es que no entendemos nada, ¿y dónde está ella? Con toda seguridad no está ayudándonos.

Hubo varias pausas entre los comentarios y los miembros esperaron que la coordinadora respondiera. Pero ella sonrió y permaneció en silencio.

Otros miembros contribuyeron.

—Y, de todos modos, ¿cómo se supone que debemos permanecer en el aquí y ahora cuando no tenemos ninguna historia común? Acabamos de encontrarnos hoy por primera vez.

—Siempre me siento incómodo con esta clase de silencio.

—Sí, yo también. Estamos pagando una buena cantidad de dinero y aquí estamos sentados sin hacer nada y perdiendo el tiempo.

—Personalmente, a mí me gusta el silencio. Estar aquí sentado en silencio con todos ustedes me sosiega.

—Me pasa lo mismo. Simplemente caigo en meditación. Me siento concentrado, listo para cualquier cosa.

Mientras participaba de este intercambio y reflexionaba sobre él, tuve una epifanía… aprendí algo que más tarde incorporé en el núcleo de mi enfoque de la terapia grupal. Acababa de presenciar un fenómeno simple pero extraordinariamente importante: todos los miembros del grupo expuestos a un solo estímulo (en este caso, una coordinadora que pedía que todos los comentarios permanecieran en el aquí y ahora), y cada uno respondió de maneras diferentes. ¡Un solo estímulo compartido y once respuestas diferentes! ¿Por qué? Este enigma tenía una sola solución posible: ¡Hay once mundos internos diferentes! Y estas once respuestas distintas podían ser el camino directo a esos mundos diferentes.

Sin la asistencia de la coordinadora, entonces nos presentamos por nuestra cuenta y dijimos algo acerca de lo que hacíamos profesionalmente y por qué estábamos allí. Advertí que yo era el único psiquiatra… había un psicólogo, y el resto eran educadores o científicos sociales.

Me dirigí directamente a la coordinadora.

—Siento curiosidad por su silencio. ¿Podría decir algo acerca de su rol aquí?

Esta vez ella respondió (brevemente):

—Mi rol es ser líder y recibir todos los sentimientos y fantasías que los miembros tienen sobre los coordinadores.

Seguimos reuniéndonos durante los siete días siguientes y empezamos a examinar nuestras mutuas relaciones. El psicólogo del grupo era un individuo particularmente iracundo y con frecuencia me agredía por ser pomposo y dominante. A los pocos días, refirió un sueño que había tenido sobre un gigante que lo perseguía… y el gigante parecía ser yo. Y en última instancia, él y yo hicimos una buena cantidad de trabajo…, yo con respecto a mi incomodidad con su furia, y él sobre los sentimientos competitivos que yo le producía… y trabajamos un poco sobre la desconfianza que existía entre nuestras respectivas profesiones.

Como yo era el único médico en este encuentro, recurrieron a mí para que me ocupara y eventualmente hospitalizara a un miembro de otro grupo que desarrolló una reacción psicótica al estrés generado en su grupo. Esto hizo que yo fuera aún más consciente del poder del pequeño grupo…, poder no solo para curar, sino también para hacer daño.

Acabé por conocer bien a Dorothy Garwood, y años más tarde ella y su esposo y Marilyn y yo pasamos unas encantadoras vacaciones en Maui. No era en absoluto una persona reservada, pero había sido entrenada en la tradición de la clínica Tavistock —un gran centro de entrenamiento y tratamiento psicoterapéutico de Londres—, donde el coordinador permanecía fuera del grupo y restringía todas sus observaciones a los fenómenos grupales masivos. Tres años más tarde, en un período sabático en la Clínica Tavistock, entendí más claramente la lógica de su postura sobre la coordinación.

Cuando nuestra familia de cinco había llegado a Palo Alto después de mi baja del Ejército casi tres años antes, en 1962, Marilyn y yo habíamos buscado un lugar para vivir. Podríamos haber comprado una casa en la zona de viviendas del cuerpo docente de Stanford pero, como en Hawái, elegimos un vecindario más diverso. Compramos una casa de treinta años de antigüedad (casi vieja según los estándares californianos) a quince minutos del campus. La economía era muy diferente entonces. Con un pequeño ingreso no tuvimos dificultad para comprar una casa en media hectárea de terreno por treinta y dos mil dólares. El precio era tres veces mi ingreso anual en Stanford; hoy, la economía de Palo Alto ha cambiado tanto que una casa equivalente cuesta treinta o cuarenta veces el salario de un joven profesor. Mis padres nos dieron el pago inicial de siete mil dólares por la casa, y esa

fue la última vez que acepté dinero de ellos. Sin embargo, incluso después de que completara mi entrenamiento y cuando ya éramos una familia de seis, mi padre siempre insistía en pagar la cuenta en los restaurantes. Me gustaba que se ocupara de mí y solo le ofrecía una débil resistencia. Y he transmitido su generosidad haciendo exactamente lo mismo por mis hijos adultos (que, a su vez, también me ofrecen una débil resistencia). Es una manera de ser recordado: el rostro de mi padre suele venir a mi mente cuando pago la cuenta de mis hijos. (Y también hemos podido darles a nuestros hijos el pago inicial al contado de sus primeras casas).

La primera vez que me presenté a mi departamento, me enteré de que se me había asignado ser director médico de una gran sala del nuevo Hospital Administrativo de Veteranos de Stanford, a diez minutos de la Escuela de Medicina y manejado completamente por los docentes de Stanford. Aunque yo supervisaba a los residentes, organizaba un grupo de supervisión para estudiantes de Medicina (es decir, un grupo en el que estudiábamos la manera en que nos relacionábamos mutuamente) y tenía tiempo libre para asistir a conferencias departamentales y simposios de investigación, no era feliz en mi cargo. Sentía que demasiados de los pacientes, casi todos veteranos de la Segunda Guerra Mundial, eran poco receptivos con respecto a mi enfoque terapéutico.

Es posible que los beneficios secundarios fueran simplemente demasiado grandes: cuidado médico gratuito, alojamiento y comida gratuitos, y una residencia cómoda. Hacia el final de mi primer año le dije a David Hamburg que veía pocas oportunidades de investigación en mis intereses particulares en el Hospital de Veteranos. Cuando me preguntó dónde quería trabajar, sugerí el Departamento de Pacientes Externos de Stanford, el eje del programa de entrenamiento para residentes y un lugar donde yo podría organizar un programa de terapia grupal para entrenamiento e investigación. Tras haber observado mi trabajo y haber asistido a un par de mis presentaciones de casos generales, él tenía suficiente confianza en mí para acceder a mi pedido. Siempre fue servicial y un gran apoyo, y desde allí en adelante, durante muchos años, no tuve responsabilidad administrativa y gocé de libertad casi total para seguir mis intereses clínicos, de enseñanza y de investigación.

En 1963, Marilyn completó su doctorado (con una tesis titulada *El motivo del proceso en las obras de Franz Kafka y Albert Camus*) en el programa de Literatura Comparada de Johns Hopkins. Voló a Baltimore para los exámenes orales, los aprobó y recibió su doctorado con distinción. Regresó esperando conseguir un cargo en Stanford,

pero quedó devastada cuando el jefe del Departamento de Francés, John Lapp, le dijo «no contratamos esposas de los docentes».

Una generación más tarde, cuando aumentó mi conciencia de los problemas de las mujeres, podría haber buscado un cargo en otra universidad suficientemente abierta como para evaluarla solamente por su mérito, pero en 1962 esa idea ni se me ocurrió, ni tampoco se le ocurrió a Marilyn. Lo lamenté por ella. Sabía que merecía un cargo en Stanford, pero los dos aceptamos la situación y simplemente buscamos alternativas.

Poco después, el decano de Humanidades de la novísima Universidad Estatal en Hayward contactó a Marilyn. Tras haber oído sobre ella por un colega de Stanford, vino a nuestra casa y le ofreció un cargo como profesora asistente de idiomas extranjeros. Enseñar en Hayward implicaba un viaje de casi dos horas ida y vuelta durante cuatro días a la semana, que ella realizó durante los trece años siguientes. El salario inicial de Marilyn era de ocho mil dólares, tres mil menos que mi salario inicial en Stanford. Pero nuestros dos salarios nos permitieron vivir confortablemente en Palo Alto, pagar por un ama de llaves de tiempo completo e incluso hacer varios viajes memorables. Marilyn tuvo una carrera satisfactoria en la Estatal de California y pronto fue promovida a profesora adjunta y después a profesora titular.

Durante los siguientes quince años en Stanford me involucré profundamente en terapia de grupo, como clínico, maestro, investigador y autor de libros de texto. Empecé un grupo terapéutico en la clínica de pacientes externos, que mis estudiantes, los doce residentes de Psiquiatría de primer año, observaban a través de un espejo de dos sentidos… tal como yo había observado el grupo de Jerry Frank cuando era un estudiante. Al principio lo codirigí con otro docente, pero al año siguiente empecé la práctica de conducirlo junto con un residente de Psiquiatría que permanecía un año y luego era reemplazado por otro residente.

Mi enfoque había estado evolucionando constantemente hacia una forma de liderazgo más personal, transparente, alejándose de un estilo profesional distante. Como los miembros del grupo, todos californianos informales, se llamaban entre sí por el primer nombre, cada vez me moelstaba mas referirme a ellos por su apellido, o llamándolos por el primer nombre y esperando que me llamaran a mí «doctor Yalom», así que tomé la audaz decisión de pedirle al grupo que me llamara «Irv». Durante muchos años, sin embargo, seguí aferrándome a mi identidad profesional usando mi chaqueta blanca

del hospital como el resto de los miembros del personal profesional del hospital de Stanford. Finalmente también abandoné la chaqueta, ya que llegué a creer que lo que importaba en la terapia era mi honestidad personal y mi transparencia, no mi autoridad profesional. (Nunca descarté esa chaqueta blanca…, todavía está colgada en el fondo de un armario en mi casa, un *souvenir* de mi identidad como médico). Pero pese a quitarme los accesorios de mi campo, mantengo mi respeto por la medicina y por todo el juramento hipocrático, con todas sus cláusulas, tales como «practicaré mi profesión con conciencia y dignidad», y «la salud de mi paciente será mi primera consideración».

Después de cada sesión terapéutica grupal, dictaba extensos sumarios para mi propia comprensión y para mi enseñanza. (Stanford, con toda generosidad, me proporcionó una secretaria). En algún punto —no recuerdo el estímulo preciso— se me ocurrió que podría ser útil para los pacientes leer mi sumario de la sesión y mis reflexiones posgrupales. Esto condujo a un audaz y altamente inusual experimento en transparencia terapéutica: el día siguiente de cada reunión, yo enviaba una copia del sumario del grupo a todos los miembros. Cada sumario describía los temas más importantes de la sesión (en general dos o tres temas) y las contribuciones y la conducta de cada uno de los miembros. Agregaba las razones de cada una de mis declaraciones en el grupo y, con frecuencia, añadía comentarios sobre cosas que me hubiera gustado decir, o sobre cosas que lamentaba haber dicho.

A menudo el grupo empezaba una sesión criticando mi sumario de la reunión anterior. Algunos miembros estaban en desacuerdo, y a veces señalaban omisiones, pero casi siempre la reunión empezaba con más energía e interacción que antes. Esta práctica me resultó tan útil que continué empleando estos sumarios todo el tiempo que conduje grupos. Cuando los residentes codirigían el grupo conmigo, escribían el sumario semana de por medio. Los sumarios, sin embargo, requieren tanto tiempo y tanta autoexposición que, hasta donde sé, pocos o ninguno de los terapeutas grupales del país imitaron mi procedimiento. Aunque algunos terapeutas criticaban mi autoexposición, no recuerdo un solo caso en el que compartir mis ideas y mis sentimientos personales no significara una ayuda a los pacientes. ¿Por qué la autoexposición me resultaba tan fácil? Para empezar, había elegido no inscribirme en ningún entrenamiento de posgrado… ni en institutos analíticos freudianos ni jungianos ni lacanianos. Estaba completamente libre de reglas que me gobernaran, y solo me guiaban mis resultados, que monitoreaba con todo cuidado.

Un número de temas deben haber ejercido influencia: mi arraigada iconoclastia (evidente en mis primeras respuestas a las creencias y rituales religiosos), mi negativa experiencia personal en el análisis con un analista inexpresivo e impersonal, y la atmósfera experimental que reinaba en mi joven departamento, supervisado por un director de mente abierta.

Las reuniones semanales de departamento no eran de mi preferencia: siempre asistía, pero rara vez hablaba. Ninguno de los temas —fondos, la obtención de becas, la asignación y las peleas por el espacio, las relaciones con otros departamentos, los informes de los decanos— me interesaban. Lo que *sí* me interesaba era escuchar hablar a Dave Hamburg. Admiraba sus profundas reflexiones, sus métodos de resolución de conflictos y, sobre todo, su sorprendente habilidad retórica. Amo la palabra hablada, de la misma manera que otros pueden amar una performance musical, y me fascinan las palabras de un orador verdaderamente dotado.

Era obvio que no tenía habilidades administrativas, y nunca me ofrecí como voluntario ni me pusieron a cargo de nada. Francamente, solo quería que me dejaran continuar mis propias investigaciones, mi escritura, mi terapia y mi enseñanza. Y casi inmediatamente, empecé a colaborar con artículos en las publicaciones profesionales. Eso era lo que disfrutaba y allí era donde sentía que tenía algo para ofrecer. A veces me pregunto si no fingía mi ineptitud administrativa. Es posible, también, que pueda haberme sentido impotente para competir con los otros jóvenes reformistas del departamento, todos los cuales rivalizaban por el poder y el reconocimiento.

Elegí asistir a esa reunión de Lake Arrowhead no solo para tener la experiencia de ser el miembro de un grupo, sino también para aprender tanto como era posible sobre el T-group, un importante fenómeno grupal no médico que emergió en los años sesenta y que inundó el país. (La «T» de T-Group era por *training* —entrenamiento—, es decir, desarrollar habilidades tanto en las relaciones interpersonales como en la dinámica de grupos). Los fundadores de este enfoque, líderes de la Asociación Nacional de Educación, no eran clínicos sino eruditos de dinámica de grupo que deseaban cambiar las actitudes y la conducta en las organizaciones y, más tarde, ayudar a los individuos a hacerse más sensibles a los demás. Su organización, los Laboratorios Nacionales de Entrenamiento (LNE), organizaba seminarios, o laboratorios sociales, de varios días de duración en Bethel y Plymouth en Maine y, más tarde, aquel al que asistí en California, en Lake Arrowhead.

Los laboratorios de LNE consistían en muchas actividades: los grupos de entrenamiento de pequeñas habilidades, los grupos de discusión y de resolución de problemas, los grupos de construcción de equipos, grandes grupos. Pero pronto se hizo claro que los pequeños T-groups, en los que los miembros se ofrecían un mutuo *feedback* instantáneo, eran, por lejos, el ejercicio más dinámico y convincente.

Gradualmente, con el paso de los años, mientras los LNE se desplazaron al oeste y cuando Carl Rogers entró en el campo, el T-group cambió su énfasis poniéndolo sobre el cambio personal individual. «¡Cambio personal!». Suena muy semejante a la terapia, ¿no es cierto? Los miembros eran estimulados a dar y recibir *feedback*, a ser observadores participativos, a ser auténticos, a asumir riesgos. Finalmente, el *ethos* se desplazó cada vez más hacia un tipo de psicoterapia. Los grupos procuraban cambiar las actitudes y la conducta y mejorar las relaciones interpersonales… y pronto se empezaron a escuchar eslóganes como «la terapia es demasiado buena como para que se le ofrezca solamente a los enfermos». El T-group evolucionó en algo nuevo: «terapia grupal para la gente normal».

No es sorprendente que este último cambio amenazara grandemente a los psiquiatras, que se consideraban dueños de la psicoterapia y consideraban los grupos de encuentro como una forma de terapia salvaje e ilícita que invadía su territorio. Yo sentía algo muy diferente. Para empezar, estaba impresionado con el enfoque de investigación de los fundadores del campo. Uno de los pioneros fue el científico social Kurt Lewin, cuya máxima «No hay investigación sin acción, no hay acción sin investigación» generó un vasto y sofisticado corpus de datos que me resultó más interesante que la investigación de la terapia grupal basada en la medicina.

Una de las cosas más importantes que extraje de mi experiencia grupal de Lake Arrowhead fue la singular concentración en el aquí y ahora, y empecé a implementarla con energía en mi propio trabajo. Tal como aprendí en Lake Arrowhead, no basta con decirles a los miembros del grupo que se concentren en el aquí y ahora: debemos proporcionar tanto una lógica como una hoja de ruta. Con el tiempo, desarrollé una breve charla de preparación que proporcionaba a los pacientes antes de que entraran al grupo, en la que acentuaba que una gran cantidad de sus problemas interpersonales serían recreados en el grupo, ofreciéndoles así una maravillosa oportunidad para aprender más sobre ellos mismos y efectuar cambios. De ello derivaba (y repetí esto más de una vez) que su tarea en el grupo *era entender todo lo que pudieran sobre su relación con cada paciente del grupo y con los líderes del grupo*. Muchos nuevos miembros solían encontrar, generalmente,

algunos aspectos de la preparación enigmáticos y, con frecuencia, planteaban la objeción de que su problema era con su jefe, o su esposa, o con amigos, o con su furia, y que no tenía sentido concentrarse en sus relaciones con los miembros del grupo porque nunca volverían a ver a esta gente en el futuro.

En respuesta a estas preguntas habituales, yo explicaba que el grupo *es un microcosmos social*, y que los problemas planteados en el grupo terapéutico *serían una réplica o serían semejantes a los tipos de problemas interpersonales que inicialmente los habían llevado a la terapia*. Esta etapa, aprendí, era crucial. Más tarde, conduje y publiqué investigaciones que demostraban que a los pacientes eficazmente preparados para la terapia grupal les iba mucho mejor en la terapia que a aquellos que no estaban bien preparados.

Continué mi asociación con el movimiento del T-group durante varios años y fui parte del cuerpo docente de los talleres de LNE en Lincoln, New Hampshire, así como en un taller de una semana para CEO en Sandusky, Ohio. Hasta hoy estoy agradecido a los pioneros del T-group por demostrarme la manera de conducir y de investigar grupos basados en relaciones interpersonales.

Gradualmente, a lo largo de los años, elaboré un programa de entrenamiento intensivo de terapia grupal para residentes de Psiquiatría, que constaba de varios componentes: una clase por semana, observación y discusión posgrupo de mi grupo terapéutico semanal, haciendo que los residentes condujeran un grupo terapéutico con supervisión semanal, y finalmente, participación en un grupo de proceso personal también semanal que yo conducía con un colega.

¿Cómo respondían los agotados residentes de primer año a pasar todo este tiempo aprendiendo sobre terapia grupal? ¡Con una buena cantidad de quejas! Algunos residentes atareados se resistían particularmente a las dos horas que pasaban cada semana observando a mi grupo y, con frecuencia, llegaban tarde o se salteaban enteramente las sesiones. Pero con el transcurso de las semanas, se produjo un fenómeno inesperado: a medida que los miembros del grupo se involucraban más entre sí y asumían mayores riesgos, los estudiantes se interesaban más y más en el drama que se desarrollaba ante ellos y el porcentaje de asistencia creció notablemente. Pronto empezaron a referirse al grupo como «el *Peyton Place* de Yalom» (una parodia del nombre de una telenovela de los años sesenta). Pienso que el efecto es similar a estar absorto en una historia o una novela bien estructurada, y considero que es un signo propicio cuando los terapeutas se sienten ansiosos por ver qué ocurrirá a continuación.

Incluso ahora, después de medio siglo de práctica, generalmente espero con ansiedad cada nueva sesión, ya sea individual o grupal, previendo qué nuevos acontecimientos se producirán. Si no existe ese sentimiento, si me aboco a una sesión con poca expectativa, imagino que el paciente puede estar experimentando una sensación similar y hago un esfuerzo para enfrentarla y cambiarla.

¿Qué efectos tenía la observación de los estudiantes sobre los pacientes? Esa gigantesca pregunta me preocupaba mucho cuando advertí lo nervioso que estaban los miembros del grupo cuando los estudiantes se hallaban detrás del espejo. Traté de tranquilizar a los pacientes diciéndoles que los estudiantes de Psiquiatría actuaban con las mismas reglas de confidencialidad que seguían los terapeutas profesionales, pero eso no fue de gran ayuda. Después probé con un experimento: traté de convertir la molestia presencia de los observadores en algo positivo. Pedí a los miembros del grupo y a los estudiantes que intercambiaran sus lugares durante veinte minutos al final de la reunión. Así los miembros del grupo, en el cuarto de observación, presenciaban mi conversación posterior al encuentro con los estudiantes. Esta medida instantáneamente dio vitalidad tanto al proceso terapéutico como a la enseñanza. Los miembros del grupo terapéutico escucharon con gran interés las observaciones de los estudiantes sobre ellos, y los estudiantes sintieron que se encontraban bajo tanto escrutinio que empezaron a prestar mayor atención a su observación del grupo. Finalmente, añadí otra medida más: los miembros del grupo tenían tantos sentimientos acerca de los comentarios de los observadores, y sobre los observadores mismos, a los que con frecuencia consideraban más tensos que los miembros del grupo, que quisieron tiempo adicional para discutir sus observaciones sobre los observadores. Entonces agregué veinte minutos adicionales en los que los estudiantes volvían al cuarto de observación, y los pacientes y yo volvíamos a la habitación grupal y discutíamos los comentarios de los observadores. Sé que esto consume demasiado tiempo en la práctica cotidiana, pero creo que este formato aumentó sustancialmente la eficacia del grupo terapéutico y de la enseñanza.

Todo esto era muy nuevo. Era una época en la que me sentía agradecido por no pertenecer a alguna escuela terapéutica tradicional. Me daba rienda suelta para crear nuevos enfoques y había aprendido lo suficiente sobre los resultados de la investigación como para comprobar mis suposiciones. Observando en retrospectiva, estoy sorprendido. Muchos terapeutas veteranos se sentirían intranquilos si otros observaran su terapia, y, sin embargo, yo me sentía perfectamente cómodo con la observación. Esta confianza no coincide

con mi visión interna de mí mismo… En alguna parte está el adolescente y el joven ansioso, incómodo e inseguro que yo era. Pero en el terreno de la psicoterapia, y especialmente en la terapia grupal, había llegado a sentirme completamente cómodo asumiendo riesgos y reconociendo errores. Tenía cierta ansiedad con respecto a estas innovaciones, pero la ansiedad era una vieja conocida mía y había aprendido a tolerarla.

Para mi cumpleaños número ochenta organicé una fiesta en mi casa e invité a todos mis residentes de aquellos primeros años en Stanford. Muchos de ellos contaron su experiencia de entrenamiento en terapia grupal y comentaron que en todo su curso de entrenamiento, presenciar mi grupo *fue la única vez que observaron de primera mano a un terapeuta clínico experimentado haciendo terapia.* Por supuesto, esto me hizo recordar mi propio entrenamiento en Hopkins, y aquella diminuta ventana espejada a través de la cual observábamos un grupo terapéutico. De manera que gracias, Jerry Frank.

Los docentes universitarios no son promovidos por enseñar. Ese viejo dicho, *publica o perece*, no es una broma: es un hecho de la vida en la academia. Los veinte grupos en el programa de pacientes externos me proporcionaron una excelente oportunidad para investigación y publicación. Examiné cómo los terapeutas pueden preparar mejor a sus pacientes para la terapia de grupo, cómo componer los grupos, por qué algunos miembros abandonaban los grupos tempranamente y cuáles eran los factores terapéuticos más eficaces.

A medida que continué enseñando terapia grupal, me di cuenta de que hacía mucha falta un libro de texto abarcador, y todas mis experiencias —clases, investigación e innovaciones terapéuticas— podían incorporarse en un libro de texto. Cuando había pasado unos pocos años trabajando en Stanford, empecé a bosquejar ese libro.

Durante este período, también tuve una intensa conexión con el Instituto de Investigación Mental (IIM), un colectivo de clínicos e investigadores innovadores, tales como Gregory Bateson, Don Jackson, Paul Watzlawick, Jay Haley y Virginia Satir. Durante todo un año, pasé todos los viernes en un curso de terapia familiar conjunta de todo el día dictado por Virginia Satir, y empecé a respetar la eficacia de la terapia familiar… un formato en el cual todos los miembros de la familia se reúnen con un terapeuta. En ese momento, la terapia familiar conjunta era mucho más visible que hoy, y yo conocía al menos una docena de terapeutas en Palo Alto que hacían exclusivamente terapia familiar.

Estaba tratando a un paciente con colitis ulcerosa y le pedí a Don

Jackson que fuera mi coterapeuta para varias sesiones familiares. Juntos publicamos un trabajo sobre nuestros hallazgos. Durante mi próximo año, vi a varias familias en terapia, pero en última instancia la terapia grupal e individual me resultó más interesante. No he hecho nada de terapia familiar desde entonces, aunque a menudo derivo pacientes a terapeutas familiares. Otro miembro del IIM era Gregory Bateson, el famoso antropólogo y uno de los teóricos responsables de la teoría del «doble vínculo» de la esquizofrenia. Bateson era un memorable narrador y celebraba conversaciones abiertas en su casa cada velada de martes, a las que yo asistía con frecuencia y disfrutaba muchísimo.

Otra área que me interesó durante mis primeros años en Stanford era el campo de los «trastornos sexuales», al que había sido introducido durante mi residencia cuando trabajé con agresores sexuales en el Instituto Patuxent. En Stanford, tuve entrevistas los fines de semana con agresores sexuales encarcelados en el Hospital Estatal Atascadero, y durante los años siguientes, vi en mi consultorio una cantidad de pacientes que eran *voyeurs*, exhibicionistas o tenían alguna otra forma de perturbadora compulsión u obsesión sexual. Con frecuencia traté a hombres gay, que, retrospectivamente, sufrían primordialmente la opinión que la sociedad tenía de ellos. Hice una presentación general en Stanford acerca de parte de mi trabajo con estos pacientes, e inmediatamente después un cirujano plástico, Don Laub, en el Departamento de Cirugía de Stanford, me preguntó si podía funcionar como consultor para un nuevo programa que él estaba lanzando con una serie de pacientes transexuales que pedían un cambio de género quirúrgico. (El término *transgénero* todavía no existía). En esa época, esa cirugía no se llevaba a cabo en Estados Unidos… los pacientes que buscaban un cambio de género eran operados en Tijuana o en Casablanca.

Durante las siguientes semanas, el Departamento de Cirugía me derivó alrededor de diez pacientes para hacerles una evaluación prequirúrgica. Ninguno de esos pacientes tenía afecciones mentales graves, y me impresionó el poder y la profundidad de sus motivaciones para un cambio de género. La mayoría de ellos eran pobres y habían trabajado durante años, ahorrando dinero para la cirugía. Todos ellos eran anatómicamente hombres que deseaban volverse mujeres: los cirujanos aún no ofrecían la cirugía más desafiante a las mujeres que querían ser hombres. El Departamento de Cirugía incorporó a un trabajador social para conducir un grupo prequirúrgico que ofrecía entrenamiento en modales femeninos. Asistí a un ejercicio de una clase donde los pacientes se sentaban en un bar y

el instructor arrojaba monedas en sus regazos y les enseñaba a separar las rodillas para atrapar las monedas en la falda, en vez de apretar sus rodillas por reflejo como suelen hacerlo los varones.

El proyecto estaba muy adelantado a su época, pero tuvo problemas al cabo de pocos meses: uno de los pacientes se convirtió en una bailarina nudista de un club nocturno, publicitándose ampliamente como una creación del Hospital de Stanford, y otra trató de enjuiciar al hospital por lesiones después de que sus genitales masculinos fueron extirpados. El proyecto se canceló, y pasaron muchos años antes de que Stanford volviera a ofrecer esa cirugía.

Los cinco primeros años de mi familia en Palo Alto, de 1962 a 1967, coincidieron con el principio de los movimientos de derechos civiles, antibélicos, hippie y beatnik… Todos ellos irradiaban desde el área de la bahía de San Francisco. Los estudiantes inauguraron el Movimiento por la Libertad de Expresión en Berkeley, y los adolescentes fugitivos se apiñaron en Haight-Ashbury en San Francisco. Pero en Stanford, a cincuenta kilómetros de distancia, las cosas permanecieron en relativa calma. Joan Baez vivía en la zona, y una vez Marilyn marchó en una manifestación antibélica con ella. Mi recuerdo más vívido de este período es haber asistido a un enorme concierto de Bob Dylan en San José, donde inesperadamente Joan Baez subió al escenario para cantar unas pocas canciones. Me convertí en un fan de Joan Baez para toda la vida y quedé fascinado, años más tarde, cuando tuve la oportunidad de bailar con ella después de una de sus actuaciones en un café.

Como todo el mundo, quedamos devastados por la noticia del asesinato de John F. Kennedy en 1963. Eso destruyó la imagen de que nuestras pacíficas vidas en Palo Alto no serían afectadas por los males del mundo exterior; compramos nuestro primer aparato de televisión para ver los acontecimientos que rodearon la muerte de Kennedy y su funeral. Yo evité toda creencia y práctica religiosas, pero en este caso, Marilyn, sintiendo la necesidad de la comunidad y el ritual, llevó a nuestros dos hijos mayores —Eve, de ocho años, y Reid, de siete— a un servicio religioso en la iglesia Stanford Memorial. Como no habíamos escapado del todo al atractivo de una ceremonia, siempre celebrábamos un *seder* de Pesaj en nuestra casa con familia y amigos. Por no haber aprendido nunca hebreo, siempre le pedí a un amigo que leyera las plegarias ceremoniales.

Retrato de familia, alrededor de 1975

Pese a mis desagradables recuerdos de infancia, seguí favoreciendo el tipo de comida con la que me crie: la cocina judía del este de Europa y nada de cerdo. No así Marilyn. Siempre que yo estaba fuera de la ciudad, los chicos sabían que ella les serviría chuletas de cerdo. Yo me aferraba a algunos ritos ceremoniales. Hice circuncidar a mis hijos, ocasión que era seguida por una comida ceremonial con amigos y familia. Reid, el mayor de mis tres hijos, eligió tener un bar mitzvá. Además de estas pocas tradiciones judías, teníamos un árbol de Navidad, llenábamos las medias para los niños, y preparábamos una gran fiesta del día de Navidad.

Con frecuencia he preguntado si mi falta de creencias religiosas ha sido un problema en mi vida o en mi práctica psiquiátrica. Mi respuesta es siempre no. Primero, debería decir que soy una persona «no religiosa» y no «antirreligiosa». Mi postura no era para nada inusual: para la abrumadora mayoría de mi comunidad de Stanford y mis colegas médicos y psiquiátricos, la religión no desempeñaba un rol importante en sus vidas. Cuando he pasado tiempo con mis pocos amigos devotos (por ejemplo Dagfinn Føllesdal, mi amigo filósofo católico noruego), siempre sentí tremendo respeto por la profundidad de su fe, y tiendo a decir que mi visión secular casi nunca ejerció influencia sobre mis prácticas terapéuticas. Pero tengo que admitir que en todos mis años de práctica, solo me ha buscado un puñado de individuos religiosos. Mi contacto más frecuente con individuos devotos se ha producido en mi trabajo con pacientes agonizantes y, en

cada caso, recibo bien y apoyo cualquier consuelo religioso que puedan encontrar.

Aunque estaba profundamente inmerso en mi trabajo en la década de 1960 y era en general apolítico, no pude evitar advertir los cambios culturales. Mis estudiantes médicos y residentes psiquiátricos empezaron a usar sandalias en vez de zapatos «adecuados» y, año tras año, su cabello era más largo y desaliñado. Un par de estudiantes me trajeron de regalo pan horneado en casa. La marihuana se infiltró incluso en las fiestas docentes, y las costumbres sexuales cambiaron radicalmente.

Yo ya me sentía parte de la vieja guardia cuando ocurrieron estos cambios y me escandalicé la primera vez que vi un residente usando pantalones escoceses rojos o cualquier otro atavío llamativo. Pero esto era California, y no había manera de detener ese cambio. Gradualmente empecé a distenderme, dejé de usar corbata y disfruté de la marihuana en algunas fiestas docentes, donde yo también llevaba pantalones acampanados.

La familia sobre ruedas, Palo Alto, década de 1960

En los años sesenta, nuestros tres hijos —el cuarto, Benjamin, no nació hasta 1969— estaban atrapados en sus propios dramas cotidianos. Asistían a las escuelas públicas locales a las que podían ir a pie desde nuestra casa, hacían amigos, tomaban lecciones de piano y guitarra, jugaban tenis y béisbol, aprendían a andar a caballo, se

unieron a los Blue Birds y a 4-H, y construyeron un corral para dos cabras jóvenes en nuestro patio trasero. Sus amigos de casas más pequeñas venían con frecuencia a nuestra casa a jugar. Nuestra casa era de estilo español, con una puerta frontal rodeada de buganvilla de color violeta brillante y un patio con un pequeño estanque y una fuente. El sendero formal que conducía a la calle estaba dominado por una majestuosa magnolia, alrededor de la cual los niños pequeños andaban en triciclo. Había una cancha de tenis a media cuadra de mi casa, donde dos veces por semana yo jugaba dobles con mis vecinos o, a medida que envejecían, con mis tres hijos.

En junio de 1964, visitamos a mi familia en Washington, D.C. Estábamos en la casa de mi hermana con nuestros tres hijos cuando mi padre y mi madre vinieron a vernos. Yo estaba sentado en un sofá con mi hija Eve y con mi hijo Reid sobre el regazo. Mi hijo Victor y su primo Harvey estaban jugando en el suelo. Mi padre, sentado en una silla tapizada, me dijo que tenía un dolor de cabeza, y dos minutos más tarde, de forma repentina y sin una palabra, perdió la conciencia y se cayó. No le pude encontrar el pulso. Mi cuñado, que era cardiólogo, tenía una jeringa y adrenalina en su maletín médico, y yo inyecté adrenalina en el corazón de mi padre… pero sin resultado. Solo más tarde recordé que justo antes de que él muriera había visto que sus ojos se fijaron a su izquierda, sugiriendo un ataque en el lado izquierdo del cerebro, no un ataque cardíaco. Mi madre entró corriendo en la habitación y se aferró a él. Hasta este momento puedo escucharla gritando una y otra vez: «*Myneh Tierehle, Barel*» («Mi querido, Ben»). Mis lágrimas fluyeron. Estaba atónito y profundamente conmovido: era la primera vez que había visto tanta ternura en mi madre, la primera vez que advertí cuánto se amaban el uno al otro. Cuando llegó la unidad de emergencia, recordé que mi madre aún lloraba, pero nos dijo a mi hermana y a mí: «Tomen su billetera». Mi hermana y yo ignoramos el pedido, y los dos la criticamos por centrarse en el dinero en semejante momento. Pero tenía razón, por supuesto: su billetera, sus tarjetas y su dinero desaparecieron en la ambulancia y nunca más los volvimos a ver.

Yo había visto muertos antes —mi cadáver en el primer año de Medicina, los cuerpos en los cursos de Patología en la morgue—, pero este era el primer cuerpo muerto de alguien a quien yo amaba. No volvería a ocurrir durante muchos años hasta la muerte de Rollo May. El funeral de mi padre se celebró en un cementerio de Anacostia, Maryland y, después del servicio, cada uno de los miembros de la familia arrojó ceremoniosamente una palada de tierra sobre el ataúd.

Mientras lo hacía, me sentí mareado, y mi cuñado me tomó del brazo y me sostuvo para que no cayera en la tumba. Mi padre murió como había vivido, tranquilamente y sin molestar a nadie. Hasta este día lamento no haberlo conocido mejor. Cuando he vuelto al cementerio y he caminado de arriba abajo por las filas de tumbas donde yacen mi padre y mi madre y toda su comunidad del pequeño *shtetl* de Cielz, me ha dolido el corazón por el abismo que me separaba de mis padres y por todo lo que quedó sin decir.

A veces, cuando Marilyn describe sus tiernos recuerdos de las caminatas en el parque de manos de su padre, me siento despojado y engañado. ¿Dónde estaban *mis* paseos y la atención de *mi* padre? Mi padre trabajó duro toda su vida. Su tienda estaba abierta hasta las diez de la noche, cinco días a la semana, y hasta medianoche los sábados: solo estaba libre los domingos. Mi único recuerdo tierno de algún tiempo pasado con mi padre gira alrededor de nuestras partidas de ajedrez de los domingos. Recuerdo que siempre estaba complacido con mi juego, incluso cuando empecé a vencerlo alrededor de los diez u once años. A diferencia de mí, él nunca, ni siquiera una vez, se irritó por perder una partida. Tal vez esa es la razón de mi gusto de toda la vida por el ajedrez. Tal vez ese juego ofrece alguna hebra de contacto con mi padre trabajador y amable, que nunca llegó a verme como un adulto más maduro.

Cuando mi padre murió, yo estaba apenas empezando mi vida en Stanford. En ese momento no creo que yo apreciara mi extraordinaria buena suerte. Tenía un cargo en una gran universidad, trabajaba con total independencia y, vivía en un maravilloso lugar que tal vez tuviera el mejor clima del mundo. Nunca volví a ver nieve (salvo en los centros de esquí). Mis amigos, casi todos colegas de Stanford, eran amables y cultos. Y nunca más volví a escuchar una expresión antisemita. Aunque no éramos ricos, Marilyn y yo teníamos la sensación de poder hacer cualquier cosa que se nos ocurriera. Nuestra escapada favorita era Baja California, un lugar colorido aunque modesto, llamado Mulegé. Llevamos a nuestros hijos allí una Navidad y disfrutaron mucho la atmósfera mexicana repleta de tortillas y piñatas. Mis hijos y yo amábamos bucear y pescar con arpón, algo que nos proporcionaba varias comidas deliciosas.

Marilyn volvió a Francia para un congreso en 1964 y deseó mucho que toda la familia hiciera un viaje a Europa. Lo que apareció fue aún mejor: todo un año en Londres.

# CAPÍTULO DIECIOCHO

# UN AÑO EN LONDRES

En 1967, recibí una beca para la carrera docente otorgada por el Instituto Nacional de Salud Mental que me permitió pasar un año en la Clínica Tavistock de Londres. Yo planeaba estudiar el enfoque de Tavistock sobre la terapia grupal y empezar a trabajar en serio en un libro de texto sobre terapia de grupo. Encontramos una casa en Reddington Road, en Hampstead, cerca de la clínica, y nuestra familia de cinco (Ben, nuestro hijo más pequeño, todavía no había nacido) empezó un año memorable y celestial en el extranjero.

Había intercambiado despachos con John Bowlby, un eminente psiquiatra británico de la Clínica Tavistock que estaba pasando el año en Stanford. Su despacho de Londres estaba en el centro de la clínica, y me permitía mucho contacto con los miembros de personal. Durante ese año, cada mañana, caminaba desde nuestra casa hasta la clínica, que quedaba a diez cuadras, pasando ante una hermosa iglesia del siglo XVIII. El pequeño cementerio dentro de su terreno contenía una veintena de lápidas, muchas de ellas torcidas y tan desgastadas que los nombres eran ilegibles. El cementerio más grande del otro lado de la calle era el lugar de descanso de algunas prominentes figuras del siglo XIX y del siglo XX, tales como la escritora Daphne du Maurier. Cerca, pasaba ante una majestuosa mansión con columnas en la que había vivido el general Charles de Gaulle durante la ocupación alemana de Francia. Estaba en venta por cien mil libras, y Marilyn y yo con frecuencia deseábamos y teníamos la fantasía de tener los fondos necesarios para comprarla. Una cuadra más allá, estaba la enorme mansión que había sido usada en la película *Mary Poppins* para las escenas de danza en el techo de Julie Andrews y Dick Van Dyke. Después, seguía camino por Finchley Road hasta Belsize Lane y entraba en un edificio anodino de cuatro pisos que albergaba la Clínica Tavistock.

John Sutherland, el director de la Tavistock, era un escocés amable

y muy cordial. Me saludó graciosamente en mi primer día, me presentó a su personal y me invitó a asistir a todos los seminarios de la clínica y a observar a los grupos terapéuticos conducidos por los miembros de la clínica. Me presentaron a los psiquiatras dedicados al trabajo grupal y, durante el año, tuve constante contacto con Pierre Turquet, Robert Gosling y Henry Ezriel. Aunque me resultaron astutos y simpáticos, el enfoque que tenían del liderazgo grupal me pareció curiosamente distante y poco comprometido. Los líderes grupales de Tavistock nunca le hablaban directamente a ningún miembro en particular, sino que dirigían el ciento por ciento de sus comentarios al techo, limitándose solamente a comentarios acerca del «grupo». Recuerdo una reunión una noche cuando uno de los líderes, Pierre Turquet, dijo: «Si todos los miembros de este grupo han venido bajo esta espantosa lluvia desde los más distantes rincones de Londres y han elegido hablar sobre *cricket*, bien, entonces por mí está bien». Los líderes grupales de la Tavistock seguían las ideas de Wilfred Bion, que se centraban en los procesos inconscientes de los grupos en general y que tenían poco interés en el terreno interpersonal, excepto cuando se relacionaba con el liderazgo y la autoridad. Por eso, los comentarios siempre se hacían sobre el grupo en general y los terapeutas nunca se dirigían a un paciente individual.

Aunque me gustaban personalmente algunos de los psiquiatras, especialmente Bob Gosling, que nos invitó a su casa de Londres, así como a su casa del campo, concluí al cabo de unos meses que este enfoque de la terapia grupal era altamente ineficaz, advirtiendo que muchos pacientes votaban con sus pies: la asistencia era excepcionalmente escasa. Tenían una regla que era que a menos que asistieran cuatro miembros, la reunión se cancelaba, y de hecho eso era lo que ocurría con gran frecuencia.

Más tarde ese año fui a un congreso sobre grupos de Tavistock de una semana de duración en Leeds, con cien personas más del campo de la educación, de la psicología y los negocios. Recuerdo claramente cómo empezó: se instruyó a los asistentes para que se dividieran en cinco grupos que usaban cinco habitaciones designadas. Cuando sonaba la campana de inicio, los asistentes se precipitaban en las habitaciones. Algunos miembros competían por el liderazgo, otros exigían que las puertas se cerraran para que los grupos no fueran demasiado grandes y algunos insistían en que hubiera reglas para los procedimientos. El taller continuaba con reuniones constantes de los pequeños grupos, cada uno de los cuales tenía asignado un asesor docente que reflexionaba sobre el proceso grupal, y reuniones de los grandes grupos, a los que se integraban todos los docentes y los

asistentes para poder hacer un estudio de la dinámica de grandes grupos.

Aunque los grupos de Tavistock siguieron siendo usados como instrumento de entrenamiento para ayudar a los individuos a aprender dinámica de grupo y conducta de organización, el enfoque de Tavistock en la psicoterapia de grupo, por lo que sé, por suerte ha desaparecido.

En general, yo observaba una o dos reuniones de grupos pequeños por semana y asistía a clases o conferencias, pero durante la mayor parte de ese año, estuve completamente solo, completamente dedicado a escribir mi libro de texto de terapia grupal. A los docentes de Tavistock, mi enfoque de los grupos les causaba tanto disgusto como a mí el de ellos. Cuando presenté mi trabajo de investigación sobre «factores terapéuticos» basados en mis entrevistas con un gran número de pacientes de terapia grupal exitosos, los británicos se burlaron de la típica fijación estadounidense en el «cliente satisfecho». Por ser el único estadounidense, me sentí aislado y sin apoyo. Un año más tarde, cuando me encontré cara a cara con John Bocelby, me dijo que él había tenido experiencias similares con el personal de Tavistock y que, a veces, había tenido la fantasía de poner una bomba entre el público. Yo me sentía tan aislado, tan poco apreciado y tan incómodo ese año que decidí buscar un terapeuta para mí, tal como lo he hecho en diversos momentos difíciles a lo largo de mi vida.

Había muchas escuelas de terapia en el Reino Unido en esa época. El famoso psiquiatra británico R. D. Laing es el primero que se me ocurre. Por sus escritos, parecía ser un pensador deslumbrante y original. Recientemente había establecido Kinsgley Hall, un lugar donde los pacientes psicóticos y sus terapeutas vivían juntos en una comunidad curativa. Más aún, trababa a los pacientes de manera igualitaria, algo muy diferente del enfoque de la Clínica Tavistock. Cuando asistí a una charla que pronunció en Tavistock, quedé impresionado por su inteligencia y disfruté bastante de la manera en la que sus opiniones iconoclastas agitaron el avispero del establishment. Pero también me resultó un poco desorganizado y pude entender fácilmente por qué muchos miembros del público sugirieron que había ingerido LSD, que era en ese momento su droga elegida. No obstante, quise encontrarme individualmente con él para hablar de ingresar a una terapia. Recuerdo haberle preguntado sobre su experiencia en Esalen en Big Sur, California, y por sus comentarios en la charla sobre los grupos de maratón nudistas que se habían organizado allí. Respondió enigmáticamente: «Yo remo en mi canoa y los otros reman en las suyas». Concluí que era demasiado

desconcentrado para mí. (Poco me imaginaba que unos años más tarde participaría en un grupo-maratón nudista en Esalen).

Después tuve una entrevista con el director de la escuela de análisis kleiniano en Londres. Recuerdo que cuestioné su intenso interrogatorio para obtener información sobre mis primeros dos años de vida y, también, haberle preguntado por qué el análisis kleiniano generalmente duraba entre siete y diez años. Al final de nuestra entrevista de dos horas, él concluyó (y yo estuve de acuerdo) que mi escepticismo acerca de su enfoque era demasiado grande. Tal como él lo expresó: «El volumen de su música de fondo [es decir, mi resistencia] oscurecerá los verdaderos acordes del análisis». ¡Hay que admirar a los británicos por su elocuencia!

Finalmente decidí trabajar con Charles Rycroft, que había sido el analista de Laing. Era un importante psiquiatra londinense de la «escuela media», bajo la influencia de los analistas británicos Fairbairn y Winnicott. Durante los diez meses siguientes, me reuní con Rycroft dos veces por semana. Tenía alrededor de cincuenta y cinco años, y era reflexivo y amable, aunque un poco distante. Cada vez que yo entraba en su consultorio de Harley Street, que tenía un aire dickensiano y estaba amoblado con una gruesa alfombra persa, un diván y dos cómodos sillones tapizados, él apagaba apresuradamente el cigarrillo que había estado fumando entre sesiones, me saludaba con un apretón de manos y cortésmente me invitaba a sentarme en mi sillón (no en el diván), que estaba frente al suyo. Me trataba como colega. Recuerdo especialmente que me relató su rol en la expulsión de Masad Khan de la sociedad psicoanalítica… Un relato que más tarde recreé en mi novela *Desde el diván*.

Me beneficié de nuestras sesiones, aunque deseé que él hubiera sido más activo e interactivo. Sus complejas interpretaciones casi nunca me resultaban útiles, pero aun así, al cabo de unas semanas, mi ansiedad disminuyó y me sentí capaz de escribir de manera más eficaz. ¿Por qué? Tal vez debido a su confiable aceptación y su empatía. Era extremadamente importante para mí saber que tenía a alguien de mi lado. En años posteriores, cuando fui Londres, le hice visitas sociales, y con frecuencia revisamos juntos nuestra terapia. Cuando dijo que lamentaba su adhesión a la doctrina de ofrecer tan solo interpretaciones, aprecié mucho su sinceridad.

Mi tiempo de trabajo en Londres estaba enteramente dedicado a escribir el libro de texto de terapia grupal. Como era mi primer libro, tuve que inventar mi método y terminé basándome intensamente en tres fuentes importantes: mis notas de lectura de los cursos que había dado a los residentes durante los años anteriores, los cientos de

sumarios de grupos que había escrito y enviado por correo a los miembros de los grupos y la literatura de investigación de la terapia grupal, en gran parte accesible por medio de la excelente biblioteca de la Clínica Tavistock. No sabía mecanografiar (casi todos los profesionales ignoraban la mecanografía esos años). Cada día escribía a mano mis tres o cuatro páginas y se las daba a la mecanógrafa de la Clínica Tavistock, a quien contraté en forma privada para mecanografiar mi día de trabajo cada noche, para que estuvieran listas para mi revisión a la mañana siguiente.

¿Dónde empezar? Empecé por las primeras preguntas que debe enfrentar un terapeuta grupal: cómo elegir los pacientes y componer un grupo. La elección consiste en determinar si un paciente en particular es adecuado para un tipo particular de terapia grupal. Componer el grupo aborda otra cuestión: si el paciente es adecuado y hay un número de grupos con espacio para un nuevo miembro, entonces ¿cuál grupo sería el mejor para ese paciente? O consideremos otro escenario (extremadamente improbable): imaginemos una lista de cien pacientes, suficientes para formar doce grupos. ¿Cómo deben componer los terapeutas esos doce grupos para tener la máxima eficacia? Con estas preguntas en mente, examiné la bibliografía de investigación y escribí dos capítulos académicos, densos, muy detallados y excesivamente aburridos.

Justo después de haber completado los dos capítulos sobre la elección de pacientes y la composición grupal, mi director, David Hamburg, nos visitó en Londres y me dio la asombrosa e inesperada noticia de que la junta de cargos de Stanford se había reunido y me había concedido un temprano cargo definitivo. Yo estaba programado para que me consideraran para un cargo hasta un año después y por supuesto, me sentí muy alegre por que me hubieran ahorrado la ansiedad de esperar la decisión. En años posteriores, cuando vi colegas y pacientes que pasaban por esa torturante odisea, aprecié aún más mi buena suerte.

Esta noticia de mi cargo afectó dramáticamente el proyecto de mi libro. Ya no estaba escribiendo para los severos profesores de orientación empírica que imaginaba sentados en la junta de decisión de cargos. Me sentí gozosamente emancipado y empecé a escribir un libro de texto para un público completamente diferente: para estudiantes practicantes que luchaban por aprender cómo poder ayudar a sus pacientes. De allí en más todos los capítulos del libro fueron mucho más vitales y los intercalé con viñetas clínicas, algunas de ellas de apenas unas líneas, otras de tres o cuatro páginas. Pero esos primeros dos capítulos eran como cemento. Quedaron

atravesados en mi garganta y nunca pude encontrar la manera de hacerlos más vitales. Veinticinco años después publiqué la quinta edición de *Teoría y práctica de la psicoterapia de grupo*, e incluso después de cuatro revisiones importantes, cada una de ellas de dos años de intensa revisión y edición literaria, esos dos capítulos anteriores a mi cargo (ahora los capítulos ocho y nueve) escritos en Londres parecen inadaptados, escritos por una persona diferente en una prosa rebuscada, letal. Cuando escriba una sexta edición, estoy decidido a renovar esos dos capítulos.

Mis tres hijos, de nueve, doce, y trece años, se habían mostrado, naturalmente, reticentes a dejar sus amigos de la escuela de Palo Alto, pero en última instancia llegaron a amar su año en Londres. Nuestra hija, Eve, se deprimió cuando fue rechazada por la escuela cercana de Parliament Hill debido a su mala caligrafía, pero llegó a valorar la escuela a la que asistió, la escuela para niñas Hampstead Heath, donde hizo varias buenas amigas y terminó el año con una caligrafía excelente, aunque efímera. Nuestro hijo Reid fue a la escuela de University College, próxima a donde vivíamos, donde con orgullo usó una chaqueta y una gorra rayadas de color rojo y negro. Su pobre caligrafía, aún peor que la de Eve, había sido debidamente señalada, pero completamente pasada por alto porque, tal como me dijo el rector de la escuela en diversas ocasiones, era un muy buen jugador de rugby. Víctor, de ocho años, floreció en la escuela local, era infeliz por tener que tomar siestas diarias allí, pero se deleitaba en visitar la tienda de dulces de un penique en su regreso a casa.

Aunque habíamos comprado un auto en Europa, rara vez lo usamos en Londres y tomábamos el subterráneo para ir a todas partes: al Royal National Theatre, a las lecturas de poesía locales, al British Museum y al Royal Albert Hall. Por medio de los contactos de Marilyn en una revista literaria franco-estadounidense llamada *Adam*, conocimos a Alex Comfort, con quien seguimos siendo íntimos amigos hasta su muerte en 2000. Alex fue uno de los dos genios a los que he estado próximo; el otro fue el exitoso biólogo molecular Josh Lederberg, un premio Nobel de Stanford. En esa época, Alex dividía su tiempo entre una esposa y una amante y tenía un guardarropa completo en cada una de sus casas. Con su mente enciclopédica, podía pronunciar un interminable discurso, y lo hacía, sobre cualquier tema… Literatura británica y francesa, mitología y arte de la India, las prácticas sexuales de todo el mundo, su campo profesional de gerontología, la ópera del siglo XVII. Una vez nos dijo que le había preguntado a su esposa qué quería para Navidad y ella le había respondido: «¡Cualquier cosa menos información!».

El autor y su familia, Londres, invierno 1967-1968

Siempre me gustó hablar con Alex… Una mente tan rara, fértil, atractiva. Sabía que se sentía fuertemente atraído hacia Marilyn, pero él y yo también cultivamos una amistad, no solo en Londres, sino también más tarde cuando vino a nuestra casa de Palo Alto.

Alex finalmente se divorció de su esposa, se casó con su amante y escribió *El placer del sexo*, uno de los *best sellers* de todos los tiempos. Después, principalmente para evadir los impuestos británicos, se mudó a una institución de investigación de Santa Barbara, el Centro para el Estudio de las Instituciones Democráticas, a pocas horas de distancia de Palo Alto. Aunque *El placer del sexo* fue su obra más famosa, Alex escribió otros cincuenta libros, desde obras de gerontología hasta poesía y novelas. Escribía rápidamente y con gran facilidad. Yo estaba sorprendido e intimidado por su fluidez: su primer borrador era con frecuencia su última versión, mientras que yo he escrito entre diez y veinte borradores de cada libro que he publicado. Mis hijos conocían su nombre antes de haberlo conocido a él, porque varios poemas de Alex estaban en una antología de poesía moderna que era su libro de texto en la escuela de Palo Alto. Caminar con él por la calle de nuestro vecindario era muy divertido, ya que Alex reconocía inmediatamente el canto de los pájaros, daba el nombre del ave y sin esfuerzo reproducía el sonido.

Aunque Londres nos fascinó, éramos californianos dedicados y

echábamos mucho de menos el sol. Un útil agente de viajes envió a toda nuestra familia a unas vacaciones de una semana en Yerba, una gran isla sobre la costa de Túnez que, según la leyenda, era la isla de los lotófagos donde Ulises quedó varado. Visitamos los mercados, las ruinas romanas y una sinagoga de dos mil años de antigüedad. Cuando entré, un cuidador vestido con atavío árabe preguntó si yo era uno de la tribu y cuando asentí, me tomó del brazo y caminó conmigo hasta la *bimá*, el altar situado en el centro de la sinagoga. Me puso en la mano una antigua Biblia, pero, por suerte, no probó mi hebreo.

# CAPÍTULO DIECINUEVE

# LA VIDA BREVE Y TURBULENTA DE LOS GRUPOS DE ENCUENTRO

En California y en otras muchas partes del país durante mediados de los años sesenta y principios de los años setenta, explotó el movimiento de los grupos de encuentro. Los grupos de encuentro estaban en todas partes… y algunos de ellos se parecían tan estrechamente a los grupos terapéuticos que me interesaron enormemente. La Free University de Menlo Park, una comunidad vecina a la Universidad de Stanford, difundió anuncios de docenas de grupos de crecimiento personal. Las salas de las residencias estudiantiles de Stanford albergaron una cantidad de grupos de encuentro: maratones grupales de veinticuatro horas, grupos de psicodrama, T-groups, grupos de potencial humano. Más aún, muchos estudiantes de Stanford buscaban experiencias de grupo en centros de crecimiento próximos como Esalen, o al igual que cientos de miles en todo el país, se unieron a EST o a Lifespring, (4) que ofrecían grandes encuentros que con frecuencia se dividían en grupos de encuentro más pequeños.

Yo estaba tan desconcertado como cualquiera. ¿Acaso estos grupos eran, como muchos temían, una amenaza, un presagio de desintegración social? ¿O eran exactamente lo contrario? ¿Era posible que mejoraran eficazmente el crecimiento personal? Cuanto más extravagantes eran las mejoras que ofrecían, tanto más estentóreos eran sus fanáticos y tanto más estridente la respuesta conservadora. Observé T-groups conducidos por coordinadores bien entrenados, y me pareció que muchos miembros se beneficiaban. También asistí a grupos de psicodrama bastante salvajes que me preocuparon, porque me infundieron la duda de que sus miembros pudieran haber resultado psicológicamente dañados. Asistí a un grupo maratón nudista por veinticuatro horas en Esalen, pero no pude evaluar los efectos de la experiencia en el grupo. Me pareció que algunos de los

quince miembros del grupo se beneficiaron, pero no tuve manera de conocer los efectos sobre los integrantes menos comunicativos. Muchos elogiaban estos nuevos grupos experimentales; muchos otros los condenaban. La situación pedía alguna evaluación empírica.

Escuché una charla de Mort Lieberman, un profesor de la Universidad de Chicago, en un congreso sobre terapias de grupo en Chicago, y quedé muy impresionado con su trabajo. Hablamos durante horas hasta bien avanzada la noche y acordamos emprender una ambiciosa indagación sobre los efectos de los grupos de encuentro. Nuestros intereses se superponían: él no solo era un respetado investigador en ciencias sociales, sino que además había sido entrenado como líder de un T-group y como terapeuta grupal. Hizo planes para pasar todo un año en Stanford, y pronto alistamos a Matt Miles, un profesor de Educación y Psicología de la Universidad de Columbia, así como investigador y estadístico experto, para que se uniera a nuestro equipo. Los tres diseñamos un ambicioso estudio de la efectividad de los grupos de encuentro. Los grupos de encuentro proliferaban en el campus de Stanford, y a muchos profesores les preocupaba que los estudiantes pudieran sufrir algún daño luego de los agresivos enfrentamientos, el *feedback* indiscriminado y la postura antiestablishment de los grupos. De hecho, la administración de la universidad estaba tan preocupada sobre estos grupos en el campus que inmediatamente nos dieron permiso para llevar a cabo una investigación sobre ellos. Para asegurar que la muestra fuera importante, la universidad incluso nos permitió ofrecer créditos universitarios por la participación de cada grupo de encuentro.

Nuestro diseño final de la investigación requería una muestra de doscientos diez estudiantes que fueron asignados aleatoriamente a una muestra de control o a uno de los veinte grupos, cada uno de los cuales se reunía durante un total de treinta horas. Los estudiantes recibirían tres créditos por el curso. Elegimos diez metodologías populares por entonces y ofrecimos dos grupos para cada metodología: T-groups o grupos LNE tradicionales

Grupos de encuentro (o de crecimiento personal) Grupos de terapia gestáltica
Esalen (grupos de conciencia sensorial) Grupos TA (analíticos transaccionales) Grupos de psicodrama
Grupos Synanon (de enfrentamiento)
Grupos orientados psicoanalíticamente Grupos de maratón
Grupos sin coordinador, guiados por una grabación A continuación reclutamos a dos líderes grupales conocidos y expertos con cada

una de estas modalidades. Mort Lieberman desarrolló una gran batería de instrumentos para medir los cambios de los miembros y para evaluar la conducta de los coordinadores, y alistamos y entrenamos un equipo de observadores para que estudiaran a los miembros y a los líderes durante cada reunión. Una vez que el panel de investigación en humanos de la universidad aprobó nuestro plan de investigación, nos embarcamos en este proyecto memorable… Sería el mayor y más riguroso estudio que se condujo sobre estos grupos.

Al final del estudio escribimos una monografía de quinientas páginas publicada por Basic Books, *Encounter Groups: First Facts.* Los hallazgos generales fueron impresionantes: *alrededor del cuarenta por ciento de los estudiantes que hicieron un curso de un cuatrimestre experimentaron significativos cambios personales positivos que duraron al menos seis meses*. Sin embargo, también hubo dieciséis «bajas»…, estudiantes que dijeron sentirse peor seis meses después de su experiencia grupal.

Yo escribí los capítulos que describían el desarrollo clínico y la evolución de cada grupo, la conducta de los líderes, y los efectos en los «estudiantes avanzados» y en las «bajas». El capítulo de las bajas recibió enorme atención de los opositores del movimiento de los grupos de encuentro y fue citado en cientos de periódicos de todo el país. Proporcionó a la derecha conservadora exactamente las municiones que necesitaba. Por otra parte, mi capítulo sobre los «avanzados», el gran número de estudiantes que reportó un sustancial cambio personal como resultado de doce encuentros del grupo, no recibió ninguna clase de atención. Esto fue desafortunado, porque siempre me ha parecido que esos grupos, adecuadamente conducidos, tienen muchas cosas que ofrecer.

Diez años más tarde, el movimiento de los grupos de encuentro había desaparecido… Había sido reemplazado por grupos de lectura de la Biblia en muchas de las residencias estudiantiles de Stanford. Y, con la desaparición de los grupos de encuentro, nuestro libro *Encounter Groups: First Facts* perdió sus lectores, aparte de los académicos, a quienes les resultaron útiles muchos de los instrumentos de investigación. De todos mis libros, es el único que no ha tenido una reedición. Mi esposa nunca fue amiga de este proyecto porque demandaba mucho de mi tiempo, y porque una crucial reunión de docentes me impidió llevarla a casa desde el Hospital de Stanford después de que dio a luz a nuestro cuarto hijo, Benjamin Blake. Ella recuerda que uno de los reseñadores del libro comentó: «Estos autores

deben haber trabajado muy duro porque la prosa se ve agotada».

Seguí trabajando en mi libro de texto sobre grupos (*Teoría y práctica de la psicoterapia de grupo*) durante dos años más y cuando terminé el primer borrador, volé a Nueva York para reunirme con los editores a los que David Hamburg había contactado en mi nombre. Almorcé con Arthur Rosenthal, el impresionante fundador de Basic Books, y decidí publicar con él pese a las ofertas de otras editoriales. Revisar mi vida en estas páginas me recuerda el grado en el que David Hamburg no solo apoyó mi investigación, sino que también facilitó mi carrera de autor.

*Teoría y práctica de la psicoterapia de grupo* fue inmediatamente exitoso, y al cabo de uno o dos años, fue adoptado como libro de texto por la mayoría de los programas de entrenamiento en psicoterapia de todo el país; más tarde, también fue adoptado en muchos otros países. Esencial para el entrenamiento de los terapeutas grupales, el libro de texto pasó por cinco ediciones revisadas y vendió más de un millón de ejemplares, que, con el tiempo, nos dieron a Marilyn y a mí un nuevo grado de seguridad financiera. Al igual que la mayoría de los jóvenes docentes de Psiquiatría, yo había aumentado mi ingreso haciendo consultas los fines de semana en diversos hospitales psiquiátricos, pero una vez que se publicó el libro de texto, dejé mis consultas de fin de semana y en cambio, acepté invitaciones para dar conferencias sobre terapia grupal.

Todo mi enfoque sobre la remuneración se alteró radicalmente un día, alrededor de cinco años después de la publicación de mi libro de texto, cuando me dirigía a un gran público en la Universidad de Fordham, en la ciudad de Nueva York. Como siempre, llevé conmigo una grabación en video de una reunión de terapia grupal que había celebrado la semana anterior, que intentaba usar en mi clase. Sin embargo, el proyector de video de Fordham no funcionaba bien y los técnicos finalmente se declararon incompetentes, dejándome con la desalentadora y estresante tarea de improvisar durante toda la mañana. Di mis dos clases preparadas a la tarde y tuve una prolongada sesión de preguntas y respuestas con el público, y para el final del día estaba completamente exhausto. Mientras el público salía, leí por casualidad el programa impreso y advertí que la tarifa por el taller era de cuarenta dólares (esto fue en 1980). Miré a mi alrededor en el auditorio y estimé que había más de seiscientos asistentes. Un rápido cálculo me indicó que los organizadores de la charla habían ganado veinte mil dólares, ¡y a mí me estaban pagando cuatrocientos! Desde ese momento en adelante, hice contratos por un buen

porcentaje del dinero cobrado en cada conferencia, y mi ingreso por las charlas muy pronto superó con creces mi salario de la universidad.

---

4. Surgidas a principios de la década de 1970, EST y Lifespring fueron dos iniciativas que ofrecían entrenamiento para potenciar las habilidades personales y la capacidad de lidiar con las situaciones de vida *(N. de los T.)*

# CAPÍTULO VEINTE

# UNA TEMPORADA EN VIENA

Viena siempre había ocupado un gran lugar en mi conciencia porque era el lugar de nacimiento de Freud y la cuna de la psicoterapia. Por haber leído muchas biografías de Freud, yo tenía un gran sentimiento de familiaridad con la histórica ciudad que había albergado a tantos de mis escritores favoritos, incluyendo a Stefan Zweig, Franz Werfel, Arthur Schnitzler, Robert Musil y Joseph Roth. Así, en 1970, acepté rápidamente el ofrecimiento de Stanford para dar clases a los universitarios durante un semestre de verano en el campus de Stanford en Viena. La mudanza no carecía de complicaciones: yo tenía cuatro hijos, que entonces tenían quince, catorce, once y un año. Llevamos con nosotros a una vecina de veinte años amiga de mi hija, que viviría con nosotros en la residencia estudiantil y ayudaría a cuidar a Ben, nuestro hijo menor. Me encantó la oportunidad de trabajar con los estudiantes de Stanford, y Marilyn, como siempre, adoró la posibilidad de una estadía europea.

Era maravilloso vivir en el centro de Viena, donde había vivido Freud. Me zambullí en su mundo, recorriendo las calles que él había recorrido, visitando sus cafés, y observé embobado un gran edificio de cinco pisos sin ninguna marca, en Berggasse 19, el hogar de Freud durante cuarenta y nueve años. Años más tarde, la fundación Sigmund Freud compró este edificio, lo convirtió en el Museo Freud, lo marcó de manera prominente con un gran estandarte rojo y lo abrió a los visitantes, pero en la época de mi visita, no había ninguna clase de indicación de que Freud había vivido y trabajado allí. La ciudad había colocado docenas de placas de bronce que identificaban los hogares de vieneses prominentes y no tan prominentes, incluyendo varias de las residencias de Mozart, pero nada que señalara la residencia de toda la vida de Sigmund Freud.

Ver la casa de Freud y caminar a través de las calles de su Viena me sirvió mucho treinta años más tarde, cuando escribí mi novela *El día que Nietzsche lloró*. Me basé en esos recuerdos y en las fotos que tomé ese año para crear un entorno visual verosímil de mis

imaginarios encuentros de Nietzsche y el famoso médico vienes Joseph Breuer.

En Viena, mi principal tarea era dictar un curso para los estudiantes de Stanford sobre la vida y la obra de Sigmund Freud. Las cuarenta clases que preparé se convirtieron en la base de un curso denominado «Apreciación de Freud», que enseñé a los residentes de psiquiatría durante los siguientes quince años. Siempre les recalqué a mis estudiantes que Freud no era solamente el creador del psicoanálisis (que representa menos del uno por ciento de todas las terapias que se ofrecen hoy), sino que había inventado todo el campo de la psicoterapia: no existía de ninguna forma antes de Freud. Aunque tengo ciertas críticas del análisis freudiano ortodoxo contemporáneo, siempre he sentido gran respeto por la creatividad y el coraje de Freud. Con gran frecuencia, lo tengo en mente cuando trabajo. Recientemente, por ejemplo, me encontré con un nuevo paciente que padecía obsesiones obscenas por los miembros de su familia, e inmediatamente pensé en la observación de Freud de que detrás de esas persistentes obsesiones suele haber furia. Lamento que Freud ahora se haya vuelto anticuado. Tal como se titula un capítulo de mi obra *El don de la terapia*, «Freud no siempre estaba equivocado».

Justo antes de salir de Stanford hacia Viena, sufrí dos acontecimientos traumáticos significativos: primero, fui golpeado por la muerte de cáncer suprarrenal de un amigo íntimo, Al Weiss, al que había conocido cuando él era residente en Stanford. Entre otras cosas, Al y yo salíamos juntos a pescar con arpón y habíamos hecho viajes juntos a Baja.

Después, en una cita odontológica el día antes de mi partida, mi dentista encontró una lesión sospechosa en mis encías. Hizo una biopsia y me dijo que recibiría el informe patológico después de mi llegada a Viena. En ese momento estaba leyendo sobre el fatal cáncer oral de Freud, probablemente causado por fumar cigarros en abundancia, y me alarmé debido a mis propios hábitos de fumador: fumaba en pipa gran parte del día, eligiendo cada día una pipa diferente de mi colección y gozando del aroma del tabaco Balkan Sobranie. Mientras esperaba el informe en Viena, me puse cada vez más ansioso ante la idea de que pronto podría enterarme de que tenía el mismo cáncer que había matado a Freud.

Entonces dejé de fumar de inmediato, bruscamente, esa primera semana en Viena y, en consecuencia, tuve dificultades para dormir y chupé bolsa tras bolsa de caramelos duros de café para calmar mi desesperación oral. Finalmente recibí un telegrama de mi dentista que me informaba que mi biopsia era negativa, sin embargo, seguí

lamentando la muerte de mi amigo mientras esperaba la llegada de mi familia. Traté de obligarme a trabajar —había llegado a Viena una semana antes para preparar cuarenta clases— pero seguí tan ansioso que decidí buscar ayuda. Intenté consultar a un eminente terapeuta vienés, Viktor Frankl, autor de la muy conocida *El sentido de la vida*, pero su servicio de respuesta telefónica me informó que estaba de viaje para dar conferencias.

Cuando mi esposa y mis hijos llegaron, me estabilicé y estuve más cómodo, y nuestra estadía de tres meses en Viena con los estudiantes de Stanford terminó por ser una inolvidable experiencia positiva para todos nosotros. Mis dos hijos mayores estaban especialmente entusiasmados por el contacto diario con los estudiantes de Stanford. Compartíamos todas nuestras comidas con los estudiantes, incluyendo una en la que nuestro hijo Ben celebró su primer cumpleaños. En nuestra mesa apareció una gran torta y todos los estudiantes le cantaron el feliz cumpleaños mientras mi hija Eve lo alzaba para que todo el público lo viera. Marilyn llevó a cada uno de los chicos individualmente al Hotel Sacher para que probaran la famosa —y con todo derecho— Sachertorte, la mejor pastelería que he probado jamás.

Acompañamos a los estudiantes en dos viajes de enseñanza. El primero fue en barco por el Danubio, que estaba bordeado por millones de deslumbrantes girasoles completamente alertas que volvían su cara hacia el sol mientras este se desplazaba por el cielo. El día terminó con un *tour* de Budapest, gris y austera bajo la ocupación rusa, pero aun así encantadora. Después, al final del semestre, acompañamos a la clase en un viaje en tren a Zagreb, donde finalmente nos despedimos. Tras dejar a nuestros hijos en la residencia de Stanford con su niñera, Marilyn y yo alquilamos un auto por unos días para recorrer la inolvidablemente bella costa dálmata hasta Dubrovnik, y desde allí recorrimos también el apacible campo serbio.

Aunque mi época en Viena estuvo intensamente concentrada en los cursos y en los estudiantes, era imposible resistirse a los tesoros culturales. Marilyn me guio por el Museo Belvedere y me presentó la obra de Gustav Klimt y Egon Schiele, que desde entonces se han convertido, junto con Vincent van Gogh, en mis pintores favoritos. Aunque nunca mencioné a Klimt a mis editores alemanes, años más tarde eligieron usar su obra para las cubiertas de casi todos mis libros traducidos al alemán.

Mis hijos dieron paseos por los verdes parques de la ciudad, con cuidado de no pisar el césped —para que las mujeres vienesas mayores no los retaran— y recorrieron a pie los bosques de los alrededores de la ciudad, donde la gente se saludaba con un amistoso

«*Gruss Gott*». Y, por supuesto, fuimos a la ópera para una inolvidable interpretación de *Los cuentos de Hoffmann*. Viena nos ofreció una vista opulenta de un mundo legendario que apenas si se había recobrado de su pasado nazi. Ni en mis sueños más locos podría haber imaginado que, cuarenta años más tarde, la ciudad le concedería un premio a uno de mis libros, distribuiría cien mil copias gratuitas y me honraría con una semana de celebraciones.

Hacia el final de nuestra estadía finalmente me comuniqué por teléfono con Viktor Frankl y me presenté como un profesor de Psiquiatría de Stanford perturbado por algunos problemas personales y que necesitaba ayuda. Él dijo que estaba extremadamente ocupado, pero aceptó verme a la tarde del mismo día.

Frankl, un hombre bajo, atractivo, de pelo blanco, me saludó amablemente en la puerta y se interesó de inmediato por mis anteojos, preguntándome de inmediato quién los había hecho. Yo no tenía idea y me los quité y se los entregué. Era un armazón barato comprado en una cadena de California llamada Cuatro Ojos y, después de una breve inspección, le resultaron de escaso interés. Sus propios armazones anchos de acero gris eran muy bonitos y eso le dije. Él sonrió y me condujo hacia su sala, señalando con un gesto de la mano una enorme biblioteca llena de traducciones de su libro *El hombre en busca de sentido*.

Nos sentamos en un rincón soleado de la sala y Frankl empezó diciendo que tal vez no pudiera reunirse demasiado tiempo, ya que acababa de llegar el día anterior de un viaje al Reino Unido y había contestado los correos de sus fans hasta las cuatro de la mañana. Eso me resultó raro: parecía que estaba intentando impresionarme. Más aún, no preguntó mis motivos para contactarlo, pero en cambio, expresó gran interés por la comunidad psiquiátrica de Stanford. Hizo muchas preguntas, y luego inmediatamente pasó a una descripción de la rigidez de la comunidad psiquiátrica vienesa, que se había negado a reconocer sus contribuciones. Empecé a sentir que estaba en el té del Sombrerero Loco: lo había buscado por una consulta psiquiátrica, pero él buscaba que yo le diera consuelo debido al trato poco respetuoso que había recibido de la comunidad profesional vienesa. Sus quejas continuaron durante el resto de nuestra sesión, durante cuyo tiempo no me preguntó nada en absoluto sobre los motivos de mi visita. En nuestra reunión siguiente, al otro día, me preguntó si podrían invitarlo a dar una charla a los miembros del personal psiquiátrico de Stanford y a los estudiantes de California. Le prometí que trataría de arreglarlo.

*El hombre en busca de sentido*, un libro conmovedor e inspirador escrito en 1946, había sido leído por millones de personas en todo el

mundo e incluso hoy sigue siendo un *best seller* de psicología. En él Frankl cuenta el relato de su experiencia durante el Holocausto y cómo su determinación de compartir su propia historia con el mundo entero fue responsable de su supervivencia. He escuchado su primera charla sobre el sentido de la vida varias veces: era un excelente orador y nunca dejaba de pronunciar una inspirada conferencia.

Sin embargo, su visita a Stanford, unos pocos meses después, fue muy problemática. Quedó claro durante su visita a nuestra casa con su esposa que no estaba cómodo con la informal cultura californiana. En una ocasión mi *au pair*, una joven de Suiza, que vivía con nosotros y ayudaba a cuidar a nuestros hijos, vino a hablar con nosotros llorando debido al reto que él le había dado: le había pedido té, y ella se lo había servido en una taza de cerámica y no de porcelana.

Una demostración clínica que les ofreció a los residentes de Stanford tomó un giro catastrófico. Su demostración de logoterapia consistía, en su mayor parte, en su determinación, en un interrogatorio de entre diez y quince minutos, de cuál debería ser el significado de la vida del paciente, y en prescribírselo al paciente mismo de manera autoritarita. En un punto, durante una entrevista de la demostración, uno de los residentes de Psiquiatría más alborotadores, de pelo largo y con sandalias, se puso de pie en protesta y salió de la habitación mascullando: «¡Esto es inhumano!». Fue un momento terrible para todos, y ninguna disculpa servía para calmar a Viktor, quien repetidamente exigió que el residente fuera despedido del programa.

Había veces en que yo trataba de ofrecerle *feedback*, pero casi siempre él lo interpretaba como una crítica dañosa. Mantuvimos correspondencia durante bastante tiempo después de que él se fue de California, y un año más tarde me envió un manuscrito, pidiéndome que lo evaluara. Un pasaje describía, de manera muy detallada, una conferencia que había pronunciado en Harvard, durante la cual el público se había puesto de pie cinco veces para aplaudirlo con gran intensidad. Me encontraba en un dilema: él me había pedido mis comentarios, así que después de atormentarme pensando mi respuesta, decidí ser sincero. Respondí, con tanta suavidad como pude, que tanto énfasis sobre el aplauso desviaba de su presentación y podía hacer que algunos lectores concluyeran que tanto aplauso era inmerecido. Me respondió de inmediato diciendo: «Ir, simplemente no entendiste… no estabas allí: *verdaderamente* se pusieron de pie para aplaudir cinco veces». Incluso los mejores de nosotros a veces estamos ciegos por nuestras heridas y nuestra necesidad de elogio.

Muy recientemente, leí un relato autobiográfico de los días

estudiantiles en la Universidad Médica de Viena en la década de 1960, escrito por el profesor Hans Steiner, un colega y amigo de Stanford, que me ofreció otra perspectiva. Como estudiante en Viena, Hans había tenido una experiencia extremadamente positiva con Viktor Frankl: lo describía como un excelente profesor, cuyo enfoque creativo era como una ráfaga de aire fresco en contraste con la rigidez de otros miembros del departamento psiquiátrico de Viena.

Años más tarde Viktor Frankl y yo hablamos en un gran congreso de psicoterapia y yo asistí a su conferencia de *El hombre en busca de sentido*. Como siempre, fascinó al público y recibió una atronadora ovación. Nos encontramos más tarde y recibí un cálido abrazo de él y de su esposa, Eleanor. Años más tarde, cuando estaba escribiendo *Psicoterapia existencial*, revisé su obra profundamente y advertí, más que nunca, la importancia de su contribución innovadora y fundamental a nuestro campo. Más recientemente, visité un instituto de psicoterapia para graduados de Moscú que ofrecía un doctorado en logoterapia, y quedé cautivado por una fotografía en tamaño natural de Viktor. Mientras la miraba, de repente advertí la magnitud de su coraje, así como la profundidad de su dolor. Sabía por su libro la manera en que los horrores de su permanencia en Auschwitz lo habían traumatizado, pero en aquellos tempranos encuentros con él en Viena y en Stanford, yo no estaba preparado para empatizar plenamente con él o para ofrecerle el apoyo que podría haberle dado. Más tarde, en mi relación con otras figuras importantes del campo, tales como Rollo May, nunca más repetiría ese error.

# CAPÍTULO VEINTIUNO

# TERAPIA A DOS VOCES

Escribir estas memorias ha hecho que examine el arco del trabajo de mi vida como escritor. En algún punto, hice una transición desde escribir artículos orientados a la investigación y libros para otros académicos hasta escribir sobre terapia para un público más general, y rastreo los primeros movimientos de esta metamorfosis hasta un extraño libro que tiene un extraño título, *Terapia a dos voces*, publicado en 1974. En este libro me alejé del lenguaje cuantitativo de la investigación y procuré emular a los escritores que había estado leyendo toda mi vida. En ese momento, no tenía idea de que seguiría enseñando psicoterapia a través de cuatro novelas y tres colecciones de relatos.

Mi metamorfosis empezó cuando, a fines de la década de 1960, introduje en mi grupo terapéutico a Ginny Elkin (seudónimo), una ganadora Stegner de escritura creativa en Stanford. Su terapia fue problemática debido a su extrema timidez y reticencia para pedir o aceptar la atención del grupo. Al cabo de pocos meses, completó su beca y aceptó un empleo de enseñanza nocturna que chocaba con la hora de encuentro del grupo. Aunque Ginny deseaba continuar la terapia individual conmigo, no podía afrontar los honorarios de Stanford, de manera que sugerí un acuerdo inusual. Decidí no cobrarle mis honorarios si ella escribía, después de cada sesión, un sumario en el que describiría todos los sentimientos e ideas que no había verbalizado durante el tiempo que habíamos pasado juntos. Yo, por mi parte, haría exactamente lo mismo, y se lo entregaríamos en sobres cerrados a mi secretaria. Después, tras varias semanas de terapia, leeríamos los sumarios del otro.

¿Por qué esta propuesta extraña e inusual? Para empezar, Ginny me veía de manera poco realista… En la lengua de la psicoterapia, había excedido la transferencia positiva: me idealizaba, era persistentemente deferente y se infantilizaba en mi presencia. Me parecía que podría ser útil hacer una prueba de realidad para ella que consistiese en leer mis pensamientos crudos, sin censura, después de

cada una de nuestras sesiones y, en particular, hacer que se enterara de mis dudas y mi incertidumbre acerca de cómo podría ayudarla. Así, intentaba revelarme más en la terapia con la esperanza de estimularla a que hiciera lo mismo.

Pero había otra razón más personal: yo anhelaba ser un escritor… un verdadero escritor. Me había sentido ahogado por el esfuerzo de escribir un manual académico de quinientas páginas, seguido de una colaboración en una monografía de investigación de otras quinientas páginas sobre los grupos de encuentro. Imaginé que este plan con Ginny podría permitirme un ejercicio inusual, una oportunidad de romper mis grilletes profesionales, de encontrar mi voz, expresando cualquier cosa que se me pasara por la cabeza inmediatamente después de cada hora. Más aún, Ginny era una verdadera artífice de la palabra, y yo pensaba que podría sentirse más cómoda comunicándose por medio del mundo escrito que por medio del mundo hablado.

Nuestro intercambio de notas cada pocos meses fue altamente instructivo. Siempre que los participantes estudian sus propias relaciones, se sumergen más profundo en su encuentro. Cada vez que nosotros leíamos nuestros respectivos sumarios, nuestra terapia se enriquecía. Más aún, las notas proporcionaban una experiencia tipo Rashomon: aunque habíamos vivido la misma hora, *experimentábamos* la hora de manera muy diferente y evaluábamos de manera distinta partes de la sesión. ¿Mis elegantes y brillantes interpretaciones? Ay, ¡ella nunca las escuchó siquiera! En cambio valoraba los pequeños actos personales que yo apenas advertía: mis cumplidos por su vestimenta o su apariencia, mis torpes disculpas por haber llegado un par de minutos tarde, mis risitas ante sus sátiras, mi enseñanza de cómo debía relajarse.

Más tarde, durante años, usé nuestros sumarios en mis clases de psicoterapia con los residentes de Psiquiatría, y me impresionó el intenso interés de los estudiantes por nuestras diferentes voces y puntos de vista. Cuando le mostré los sumarios a Marilyn, ella pensó que se leían como una novela epistolar, sugirió que se publicaran como un libro e inmediatamente se ofreció a pulirlas. Poco después, ella y nuestro hijo Victor hicieron un viaje de esquí, y mientras Victor tomaba clases de esquí cada mañana, ella podaba y esclarecía nuestros sumarios.

Ginny estaba entusiasmada con el proyecto de publicación: sería su primer libro y acordamos que compartiríamos los derechos en partes iguales, y Marilyn recibiría el veinte por ciento. En 1974, Basic Books publicó el libro bajo el título *Terapia a dos voces (5)*. Retrospectivamente, la sugerencia de subtítulo que hizo Marilyn, A

Twice-Told Therapy (Una terapia dos veces contada) (adaptada de Hawthorne) hubiera sido mucho mejor, pero Ginny adoraba la vieja canción de Buddy Holly «Everyday» y siempre había querido que fuera su canción de boda. Pocos años más tarde, cuando salió la película de Buddy Holly, escuché muy cuidadosamente las canciones y me alarmé al descubrir que Ginny había escuchado mal la letra. La letra decía en realidad «*Every day it's a gettin' closer*».

Ginny y yo escribimos un prólogo y un posfacio, y yo tengo recuerdos indelebles de escribir lo mío. Aunque había hecho mucha escritura profesional en mi despacho del Departamento de Psiquiatría de pacientes externos, ahora me resultaba demasiado atareado y ruidoso para conseguir inspiración para escribir. En esa época Psiquiatría ocupaba el ala sur del Hospital de Stanford, con los despachos del director y el personal y muchos salones de terapia. Justo al lado estaba el ala ocupada por Karl Pribram, que hacía investigación sobre monos, uno de los cuales se escapaba de tanto en tanto e irrumpía en la clínica y la sala de espera, provocando un caos. Y justo más allá del laboratorio de Pribram, estaba el archivo donde se guardaban los registros de los pacientes. Era un lugar polvoriento, sin ventanas, pero silencioso y completamente privado, y suficientemente grande para que yo pudiera caminar por él, construyendo oraciones complejas y leyéndolas en voz alta para mí mismo. Me gustaba esa habitación espantosa: me hacía acordar de mi estudio del sótano donde, siendo adolescente, durante incontables horas había escrito poesía destinada tan solo para mis oídos (aunque ocasionalmente le leía algunas a Marilyn).

Disfrutaba mucho de las horas que pasaba en esa habitación penumbrosa, buscando el tono adecuado. Fue un punto de inflexión crítico —nada de datos, nada de hechos, nada de estadísticas, nada de enseñar— sino tan solo dejar que mis pensamientos vagaran. No sé cantar, pero estaba cantando para mis adentros. Estoy seguro, también, de que la montaña de registros que me rodeaban, las miles de historias de pacientes, se filtraban en mi conciencia cuando empecé mi prólogo:

> Siempre me conmueve encontrar viejas agendas llenas de nombres semiolvidados de pacientes con los que he tenido las experiencias más tiernas. Tantas personas, tantos buenos momentos. ¿Qué les ha ocurrido? Mis numerosos archivos, mis montañas de cintas grabadas con frecuencia me recuerdan a un vasto cementerio: vidas apretadas en carpetas clínicas, voces atrapadas en bandas electromagnéticas que

> muda y eternamente repiten su drama. Vivir con estos monumentos me colma de un agudo sentimiento de fugacidad. Aun cuando me encuentro sumergido en el presente, siento el espectro de la decadencia observando y esperando… Una decadencia que en última instancia vencerá la experiencia vivida y que, sin embargo, por su propia inexorabilidad le otorga patetismo y belleza. El deseo de relatar mi experiencia con Ginny es muy imperioso; estoy intrigado por la oportunidad de alejar la decadencia, de prolongar el lapso de nuestra breve vida juntos. Cuánto mejor saber que existirá en la mente del lector en vez de existir en el abandonado depósito de las notas clínicas sin leer y las cintas electromagnéticas que nadie escucha.

Escribir ese prólogo fue un vital momento de transición. Busqué una voz más lírica y al mismo tiempo, volqué mi atención hacia el fenómeno de la fugacidad, mi punto de entrada en una visión de un mundo existencial.

Más o menos al mismo tiempo que veía a Ginny en terapia, tuve otro encuentro literario. Uno de los colegas de Marilyn nos ofreció una rara mirada detrás de escena de Ernest Hemingway, que se había suicidado en 1961. En la biblioteca de una universidad su colega había visto una cantidad de cartas no publicadas que Hemingway le había escrito a su amigo Buck Lanham, el general a cargo de uno de los ejércitos de la invasión a Normandía. Aunque no se le permitió copiarlas, el colega de Marilyn dictó furtivamente las cartas en un pequeño grabador, las transcribió y nos prestó su copia por unos pocos días, permitiéndonos que las parafraseáramos, pero no que las citáramos.

Las cartas arrojaban considerable luz sobre la psiquis de Hemingway. Recogí un poco más de información cuando viajé a Washington, D.C., para visitar a Buck Lanham, en ese momento un ejecutivo de Xerox, quien fue suficientemente amable para hablarme de su amistad con Hemingway. Tras releer muchas de las obras de Hemingway, Marilyn y yo contratamos niñeras y partimos para un largo y aislado fin de semana en la Villa Montalvo Arts Center de Saratoga, California, para colaborar en un artículo.

Nuestro artículo «Hemingway: A Psychiatric View» (Hemingway: una visión desde la psiquiatría) fue publicado en 1971, en el *Journal of the American Psychiatric Association* y fue instantáneamente recogido por cientos de periódicos de todo el mundo. Nada de lo que ninguno de los dos había escrito, antes o después, atrajo tanta atención.

En el artículo examinábamos el sentimiento de inadecuación que subyacía a las bravatas que Hemingway solía manifestar exteriormente. Aunque se había endurecido embarcándose sin cesar en difíciles emprendimientos masculinos, como el boxeo, la pesca de altura y la cacería de grandes presas, era vulnerable e infantil en sus cartas al general Lanham. Veneraba lo auténtico —el fuerte y valeroso líder militar— y hablaba de sí mismo como «un escritorzuelo miedoso». Aunque lo aprecio mucho como escritor, nunca admiré su persona pública… era demasiado agresivo, demasiado hipermasculino, demasiado carente de empatía, demasiado adicto al alcohol. Leer sus cartas revelaba a un niño más suave, más autocrítico, deslumbrado por los adultos verdaderamente duros y valerosos del mundo.

Expresamos nuestra intención al principio del artículo:

> Aunque apreciamos las consideraciones existenciales generadas por los encuentros de Hemingway con el peligro y la muerte, no encontramos la misma medida de universalidad y atemporalidad como en el caso de un Tolstói o un Conrad o un Camus. ¿Por qué, nos preguntamos, esto es así? ¿Por qué la visión del mundo de Hemingway es tan restringida? Sospechamos que las limitaciones de la visión de Hemingway se relacionan con sus restricciones psicológicas personales… Tal como no hay duda de que era un escritor extremadamente talentoso, tampoco hay dudas de que era un hombre extremadamente perturbado, controlado inexorablemente por sus apetitos toda su vida, que en medio de una psicosis depresiva paranoide se mató a los sesenta y dos años.

Aunque Marilyn y yo siempre colaboramos codo a codo —cada uno de nosotros leyendo los borradores de la escritura del otro— esta es la única pieza que hemos escrito juntos. Aún recordamos la experiencia con placer y sentimos que tal vez, incluso a nuestra edad avanzada, encontraremos otro proyecto conjunto.

---

5. En inglés, el título es *Every Day Gets a Little Closer (N. del E.)*

# CAPÍTULO VEINTIDÓS

# OXFORD Y LAS MONEDAS ENCANTADAS DEL SEÑOR SFICA

Mis muchos años en Stanford con frecuencia se confunden en mi memoria, pero mis años sabáticos sobresalen claramente dibujados en mi mente. A principios de los años setenta seguí enseñándoles a los estudiantes de Medicina y a los residentes y recluté a muchos de ellos como colaboradores en la investigación psicoterapéutica. Publiqué artículos sobre terapia de grupo para alcohólicos y terapia de grupo para esposos y esposas abandonados. En algún punto mi editor me pidió que emprendiera una segunda edición de mi manual de terapia de grupo. Sabiendo que este proyecto exigiría toda mi atención, me postulé para un período sabático de seis meses, y en 1974, Marilyn y yo y nuestro hijo de cinco años, Ben, partimos hacia Oxford, donde yo tendría un despacho en el Departamento de Psiquiatría del Hospital Warneford. Nuestra hija Eve había empezado la universidad en Wesleyan, y mis otros dos hijos se quedaron atrás para terminar su año escolar en Palo Alto bajo el cuidado de viejos amigos, que permanecerían con ellos en nuestra casa.

Habíamos alquilado una casa en el centro de Oxford, pero poco antes de que llegáramos, un avión británico se estrelló y todos los pasajeros murieron incluyendo al jefe de la familia que nos alquilaba. Así, a último minuto, tuvimos que luchar para encontrar otra residencia en Oxford. Cuando descubrimos que no había ninguna disponible, rentamos una encantadora casita antigua con techo de paja en la pequeña aldea —con un solo *pub*— de Black Bourton, a alrededor de treinta minutos de Oxford.

Black Bourton era pequeña, muy británica y muy aislada: ¡las perfectas condiciones para escribir! Revisar un libro de texto es una tarea exigente y aburrida, pero necesaria si se quiere que el libro siga estando vigente. Analicé algunas investigaciones que acababa de completar, buscando entender más acerca de lo que realmente

ayudaba a los pacientes durante la terapia. Le había dado a una gran muestra de pacientes exitosos de la terapia de grupo un cuestionario de cincuenta y cinco enunciados (relacionados con la catarsis, la comprensión, el apoyo, la guía, la universalidad, la cohesión grupal, etc.), y justo por un capricho de último minuto, incluí un grupo de cinco enunciados nada ortodoxos a los que denominé «factores existenciales»…, declaraciones tales como «Reconocer que pese a lo próximo que pueda estar a otros, lo mismo debo enfrentar la vida solo» o «Reconocer que no hay escape de cierto dolor de la vida y de la muerte». Les había pedido a los pacientes que las dividieran en grupos de más a menos útiles, y me sorprendió mucho descubrir que toda esta categoría de factores existenciales resultaron más útiles de lo que había esperado. Claramente, los factores existenciales desempeñaban un rol más grande del que yo había advertido en la terapia grupal eficaz. Y me dispuse a hacer esto explícito en un nuevo capítulo.

Cuando estaba empezando a tratar esta idea, recibí un llamado de Estados Unidos informándome que me habían concedido el prestigioso Premio Strecker en psiquiatría. Me sentí muy complacido, por supuesto, pero no por mucho tiempo. Dos días más tarde, llegó una carta oficial que proporcionaba detalles: se me pedía que pronunciara un discurso ante una gran audiencia en Pensilvania un año después. Ningún problema con eso. Pero después me enteré de que tenía que entregar una monografía sobre un tema de mi elección al cabo de cuatro meses para que fuera publicada por la Universidad de Pensilvania en una edición limitada. Escribir la monografía era la última cosa en el mundo que deseaba hacer: una vez que empiezo un proyecto de escritura me obsesiono con eso y pongo todo lo demás en espera. Consideré la posibilidad de no aceptar el premio, pero varios colegas me disuadieron, y finalmente hice una concesión: escribiría mi monografía sobre los factores existenciales de la terapia grupal, y serviría para dos cosas: como monografía para el premio Strecker y como capítulo en la revisión de mi libro de texto. Cuando miro retrospectivamente ese momento, creo que ese fue el principio del trabajo que culminaría en mi libro de texto *Psicoterapia existencial*.

Black Bourton está en los Cotswolds, una región bucólica del sur de Inglaterra conocida por sus vívidos campos verdes encendidos de capullos en primavera y verano. El preescolar local donde enviamos a Ben era excelente, y sobre todo la vida era soberbia, salvo por una cosa… el clima. Nos había malcriado la soleada California y, a mediados de junio, Marilyn compró un pesado abrigo de cuero de oveja. Para fines de julio estábamos tan húmedos y tan hambrientos

de sol que una mañana lluviosa nos encontramos en una agencia de viajes de Oxford, pidiendo un vuelo al lugar soleado más próximo y menos costoso. La agente esbozó una sonrisa sabia —ya había tratado con turistas californianos quejosos— y nos reservó un viaje a Grecia. «Ustedes y Grecia —nos aseguró—, se convertirán en mejores amigos».

Inscribimos a Ben en un agradable campamento de verano en Winchester, y nuestro hijo Victor, que se había unido a nosotros en junio, al final de su período de clases, se fue a Irlanda en un *tour* de ciclistas. Después Marilyn y yo abordamos un avión para Atenas. Desde allí, al día siguiente, empezaríamos un *tour* de cinco días en autobús recorriendo el Peloponeso, que según nos habían prometido, era eternamente soleado.

Aterrizamos en Atenas alegres y dispuestos a pasear, pero nuestro equipaje no había llegado. Solo teníamos un bolso de mano que contenía en su mayoría libros y encontramos una pequeña tienda de ramos generales todavía abierta a la noche cerca de nuestro hotel en Atenas, donde compramos artículos esenciales para un viaje: una afeitadora, crema de afeitar, cepillos de dientes, pasta dentífrica, ropa interior y una solera rayada negra y roja para Marilyn. Durante los cinco días siguientes usamos la misma ropa, y cuando Marilyn quería nadar, usaba su única remera y mis calzoncillos. Nuestro desaliento por el equipaje perdido pronto se evaporó y nos acostumbramos a viajar con poco. De hecho, mientras los días pasaban, nos encontramos sonriendo cuando mirábamos a los otros turistas refunfuñando porque tenían que cargar sus grandes valijas en el autobús, mientras nosotros saltábamos a bordo libres como pájaros. Sin molestias, nos sentimos más profundamente conectados con los lugares que visitamos: el monte Olimpo, donde se habían realizado los primeros Juegos Olímpicos, más de dos mil quinientos años atrás; el antiguo teatro de Epidauro; y el lugar montañoso de los oráculos de Delfos, que Marilyn amó más que lo demás, comparándolos con Vézelay, Francia, por su belleza y su altura espiritual. Al final del *tour* volvimos al aeropuerto y allí, para nuestro absoluto asombro, vimos nuestras dos valijas circulando en el carrusel vacío. Con cierta ambivalencia, las recogimos y nos embarcamos para nuestra siguiente parada, Creta.

En el aeropuerto de Creta alquilamos un pequeño auto y pasamos la semana siguiente paseando tranquilamente por la isla. Solo fragmentos de memorias persisten al cabo de cuarenta años, pero tanto Marilyn como yo recordamos la primera noche en Creta sentados en una taberna, mirando la luz de la luna reflejada en el agua que fluía del canal situado a un par de metros de nuestra mesa,

maravillándonos ante los aperitivos que nunca habíamos visto: *platos de babaganoush, tzatziki, taramasalata, dolmades, spanakopita, tiropita, keftedes*. Me gustaron tanto que nunca pedí un plato principal en Creta.

«No quiero nada. No temo nada. Soy libre». Las palabras de Nikos Kazantzakis me hicieron estremecer cuando las leí al día siguiente en su lápida justo afuera de los antiguos muros venecianos que rodeaban la ciudad de Heraclión, la capital de Creta. Por haber sido excomulgado de la Iglesia Ortodoxa Griega por escribir el mismo libro que yo había leído en el vuelo a Grecia, *La última tentación de Cristo*, a Kazantzakis se le prohibió una sepultura dentro de la ciudad. Me arrodillé junto a su tumba para rendir homenaje a este gran espíritu y pasé gran parte del resto de nuestro viaje leyendo su *Odisea: una secuela moderna*.

En el inmenso palacio de Cnosos, quedamos fascinados por los frescos de las poderosas mujeres de pechos desnudos que llevaban ofrendas para los sacrificios precedidas por las sacerdotisas. Como lo ha hecho desde que la conozco, Marilyn me ofreció un *tour* informativo y fue particularmente atenta al predominio de esta figura femenina. Habló de ellas veinte años más tarde en su libro de 1997, *Historia del pecho*.

Subimos hacia las montañas y nos dirigimos a un austero monasterio cretense. Aunque nos habían invitado a almorzar, solo nos permitieron visitar una pequeña parte del monasterio, para no interrumpir la meditación de los monjes. Además, las mujeres tenían prohibida la entrada al monasterio principal… Ni siquiera hembras de animal, ¡tampoco gallinas!

Durante nuestra estadía en Heraclión nos propusimos comprar antiguas monedas griegas como regalo de graduación de la escuela secundaria para nuestro hijo mayor, Reid. En la primera tienda que visitamos nos dijeron que era ilegal vender monedas antiguas a los turistas, pero cada comerciante de monedas ignoraba esa regla y sin reparos —y de manera furtiva— nos enseñaba una colección privada. De todas las tiendas de monedas, la que más nos impresionó fue la de Sfica, justo frente al Museo Nacional, con una pintura de un abejorro dorado en el escaparate. Tras una extensa negociación con el simpático y astuto señor Sfica, compramos una moneda de plata griega para Reid y otras dos que Marilyn y yo usaríamos como colgantes. Nos aseguró que podíamos devolverlas cuando quisiéramos si no estábamos satisfechos. Al día siguiente, visitamos un pequeño negocio ubicado en un sótano que pertenecía a un arrugado comerciante judío de antigüedades. Allí, por poco dinero, compramos

unas monedas romanas de plata y, en el transcurso de nuestra transacción, le mostramos las monedas que acabábamos de comprarle a Sfica. Las examinó brevemente y, con gran autoridad, dictaminó: «Son falsas…, bien hechas, eso sí. Pero igual son falsas».

Regresamos a lo de Sfica y exigimos un reembolso. Como si estuviera esperándonos, se dirigió dando grandes zancadas, sin decir una palabra, hacia la caja registradora y, con gran dignidad, extrajo un sobre que contenía nuestro dinero. Nos lo entregó diciendo: «Aquí tienen su dinero tal como les prometí, pero con una condición: ya no son bienvenidos a esta tienda».

A medida que continuamos nuestro viaje por la isla, nos detuvimos en otras tiendas de monedas y más de una vez describimos nuestro encuentro con Sfica. «¿Qué?», preguntaban todos. «¿Insultaron a Sfica? ¿A Sfica, el tasador oficial del Museo Nacional?» Se llevaban las manos a las sienes y se balanceaban de adelante hacia atrás diciendo: «Le deben una disculpa».

No encontramos un regalo sustituto adecuado y empezamos a preguntarnos si habíamos hecho bien en devolver las monedas. En la última noche de nuestra estadía en Creta decidimos hacer uso de un regalo de vacaciones de parte de un colega de Oxford: un delgado cigarrillo de marihuana. Desacostumbrados a fumar, encendimos el cigarrillo y bajamos a cenar a uno de los restaurantes al aire libre de la zona del mercado, donde disfrutamos de la deliciosa comida, la música y el baile durante horas. Después de cenar, vagamos por las calles de Heraclión cada vez más desorientados, después un poco paranoicos, creyendo que nos seguía la policía. Incapaces de encontrar un taxi, nos apresuramos por el laberinto de calles intentando encontrar nuestro hotel, y de alguna manera, ya muy tarde en la noche, desembocamos en una calle desierta frente a una tienda con un gran abejorro pintado en el escaparate… ¡La tienda de monedas de Sfica! Mientras mirábamos boquiabiertos al abejorro, milagrosamente apareció un taxi libre. Lo llamamos y pronto estuvimos a salvo en nuestro hotel.

Nuestro vuelo de regreso a Londres no salía hasta la primera hora de la tarde, y mientras Marilyn y yo nos demorábamos en una *cheesecake* cretense, repasábamos la noche anterior. Pese a ser escéptico por naturaleza, no pude evitar preguntarme si habíamos recibido algún tipo de mensaje misterioso al terminar frente a la tienda de Sfica. Cuanto más lo analizábamos, tanto más persuadidos estábamos de que habíamos cometido un terrible error, un error que solo podríamos rectificar deshaciéndonos en disculpas con el señor Sfica y comprándole de nuevo las monedas. Regresamos a la tienda de

Sfica y, pese a la prohibición que pesaba sobre nosotros, decidimos entrar. Al encontrarnos con Sfica, empezamos a balbucear algunas palabras de disculpa, pero él nos cortó en seco llevándose el dedo a los labios en señal de silencio y, sin pronunciar una sola palabra, nos devolvió las tres monedas. Pagamos el mismo precio que antes. Unas horas después, durante nuestro vuelo a Londres, le dije a Marilyn: «Si Sfica y todos los comerciantes de Creta están confabulados, y si tuvo las agallas para venderme dos veces las mismas monedas falsas, entonces no puedo más que decir: "¡Me saco el sombrero ante usted, señor Sfica!"».

Al regresar a Oxford, llevamos las monedas al Museo Ashmolean para una evaluación oficial. Una semana después recibimos el veredicto: ¡eran todas falsas excepto las pequeñas monedas romanas que le habíamos comprado al viejo comerciante judío en su tienda! Y así comenzó una vida de aventuras en Grecia.

# CAPÍTULO VEINTITRÉS

# TERAPIA EXISTENCIAL

Desde que leí *Existencia: nueva dimensión en psiquiatría y psicología,* de Rollo May, a comienzos de mi residencia psiquiátrica y después de haber tomado mis primeros cursos de filosofía en Hopkins, había estado preguntándome cómo empezar a incorporar la sabiduría del pasado en mi propio campo de la psicoterapia. Cuanta más filosofía leía, más caía en la cuenta de cuántas ideas profundas había ignorado la psiquiatría. Me había lamentado mucho de tener solo una débil formación en filosofía y en humanidades en general, y estaba decidido a abordar esas lagunas en mi educación.

Comencé a asistir como oyente a una serie de cursos de grado sobre fenomenología y existencialismo en Stanford, muchos de ellos a cargo del profesor Dagfinn Føllesdal, un pensador y lector extremadamente lúcido. Los contenidos me resultaron fascinantes, aunque densos y complicados, y debí esforzarme especialmente con Edmund Husserl y Martin Heidegger. *Ser y tiempo* de Heidegger me resultó incomprensible, pero también enigmático, de tal manera que cursé el Heidegger de Dagfinn dos veces. El profesor y yo cultivamos una amistad de por vida. El otro profesor de Stanford que daba cursos en mi área de interés era Van Harvey, quien, a pesar de su ferviente agnosticismo, era el director histórico del Departamento de Estudios Religiosos de Stanford. Sentado en la primera fila del aula, yo escuchaba, cautivado, sus clases sobre Kierkegaard y Nietzsche, dos de los cursos más inolvidables a los que he asistido. Van Harvey, además, se volvió un amigo íntimo, y hasta hoy nos juntamos a almorzar regularmente para hablar de filosofía.

Toda mi vida profesional estaba cambiando: cada vez me interesaba menos colaborar con proyectos científicos a cargo de los miembros de mi departamento. Cuando el profesor de Psicología David Rosenhan se tomó un período sabático, tomé su lugar al frente de su extenso curso de grado sobre psicología patológica, pero esa sería mi despedida… el último curso que impartí.

Me fui alejando gradualmente de mi filiación inicial con la ciencia

médica y comencé a consolidarme en las humanidades. Fue una época excitante, pero al mismo tiempo, de inseguridad: con frecuencia me sentía un intruso, perdiendo contacto con los últimos desarrollos en psiquiatría y, al mismo tiempo, transformándome en un aficionado a la filosofía y la literatura. Poco a poco, fui eligiendo entre los pensadores que parecían más relevantes en relación con mi campo. Me consagré a Nietzsche, Sartre, Camus, Schopenhauer y Epicuro/ Lucrecio, y eludí a Kant, Leibniz, Husserl y Kierkegaard porque la aplicación clínica de sus ideas me resultaba menos evidente.

A su vez, tuve la buena suerte de asistir a las clases del profesor inglés Albert Guérard, un destacado crítico literario y novelista, y luego el honor de dar clases junto a él. Él y su esposa, Maclin —también una escritora— se volvieron buenos amigos. Al comienzo de la década de 1970, el profesor Guérard comenzó a impartir un nuevo programa de doctorado en Pensamiento Moderno y Literatura, y tanto Marilyn como yo formamos parte de su cátedra. Empecé a enseñar más en el campo de las humanidades que en el de la Escuela de Medicina. Algunas de las primeras ofertas de Pensamiento Moderno y Literatura incluían Psiquiatría y Biografía, que enseñé junto a Tom Moser, el jefe del Departamento de Inglés de Stanford, quien también se volvería un gran amigo. Marilyn y yo enseñábamos juntos «La muerte en la ficción», y junto a Dagfinn Føllesdal estábamos a cargo de Filosofía y Psiquiatría.

Ahora mis lecturas habían virado intensamente a los pensadores existencialistas de la ficción tanto como de la filosofía: autores tales como Dostoievski, Tolstói, Beckett, Kundera, Hesse, Mutis y Hamsun ya no se ocupaban primordialmente de temas de clase social, cortejo, impulso sexual, misterio o venganza: sus temas eran más profundos y tocaban los parámetros de la existencia. Luchaban por encontrar significado en un mundo que carecía de él, enfrentando abiertamente la muerte inevitable y el aislamiento irresoluble. Yo me relacionaba con estos dilemas mortales. Sentía que contaban mi historia, y no solo mi historia, sino también la historia de cada paciente que me había consultado alguna vez. Cada vez más entendí que muchos de los problemas con los que luchaban mis pacientes —la vejez, la pérdida, la muerte, las elecciones más importantes de la vida como qué profesión seguir o con quién casarse— con frecuencia eran más coherentemente tratados por novelistas y filósofos que por los miembros de mi propio campo.

Empecé a creer que podía escribir un libro que llevara alguna de las ideas de la literatura existencialista a la psicoterapia, pero al mismo tiempo me preocupaba por mi soberbia al emprender esa tarea.

¿Acaso los verdaderos filósofos no percibirían mi delgada apariencia de saber? Dejando de lado estos cuestionamientos, empecé a trabajar, pero nunca eliminé la ansiedad del aspirante que zumbaba en el trasfondo. También sabía que sería un formidable proyecto a largo plazo. Me organicé para pasar cuatro horas cada mañana leyendo y tomando notas en mi pequeño estudio sobre el garaje y después, al mediodía, iba en bicicleta durante veinte minutos a Stanford para pasar el resto del día con estudiantes y pacientes.

Además de revisar la literatura académica, me dediqué a montones de notas de clínica sobre los pacientes. Una y otra vez intenté limpiar mi mente de las preocupaciones cotidianas y meditar sobre la irreductible experiencia del ser. Las ideas sobre la muerte flotaban con frecuencia en mi mente durante la vigilia y me acosaban en mis sueños. Durante la primera etapa de trabajo sobre el libro, tuve un poderoso sueño que permanece tan fresco como si lo hubiera soñado anoche.

> Mi madre y sus amigas y parientes, todos muertos ahora, están sentados en silencio en un tramo de escaleras. Escucho la voz de mi madre llamando —chillando— mi nombre. Advierto particularmente a la tía Minnie, sentada en el tope de la escalera, muy quieta. Después empieza a moverse, primero lentamente, después más y más rápido, hasta que vibra con mayor rapidez que un abejorro. En ese punto, todos los que están en la escalera, toda la gente grande de mi infancia, todos muertos, empiezan a vibrar más y más rápido. El tío Abe extiende la mano para pellizcarme la mejilla, cloqueando: «Querido hijito», tal como solía hacer. Después otros buscan mis mejillas. Al principio puro afecto, los pellizcos se tornan después feroces y dolorosos. Me despierto aterrado, con las mejillas pulsando, a las tres de la mañana.

El sueño era un encuentro con la muerte. Primero, mi madre muerta me llama, y veo a todos los muertos de mi familia sentados con una inmovilidad escalofriante en las escaleras. Después todos empiezan a moverse. Advierto especialmente a mi tía Minnie, quien había muerto tras vegetar durante un año en un síndrome de enclaustramiento. Un ataque cataclísmico la había dejado paralizada durante varios meses, incapaz de mover un músculo de su cuerpo, salvo los ojos. Me había horrorizado pensar en ella en ese estado. En el sueño, Minnie empieza a moverse, pero rápidamente cae en el frenesí. Trato de paliar mi miedo imaginando a los muertos que me

pellizcan las mejillas con afecto. Pero los pellizcos se hacen feroces y después malignos: me atraen para que me una a ellos, y la muerte vendrá también por mí. La imagen de mi tía vibrando como un abejorro me acosó durante días. No podía liberarla. Su parálisis total, su muerte en vida, era algo demasiado horrible de soportar, y por eso en el sueño trataba de revertir la parálisis haciéndola vibrar. Con frecuencia he sido visitado por pesadillas desatadas por películas sobre la muerte o la violencia, particularmente películas sobre el Holocausto. ¿Mi método principal de enfrentar el terror a la muerte? Sin duda, evitarlo.

Siempre había creído que moriría a los sesenta y nueve años, la edad de mi padre cuando murió. Desde la infancia temprana recuerdo que mi familia extendida decía dos cosas sobre los varones Yalom: siempre eran amables y siempre morían jóvenes. Los dos hermanos de mi padre murieron de enfermedades coronarias después de los cincuenta, y las arterias coronarias de mi padre casi lo mataron cuando tenía cuarenta y siete. Cuando, en la Escuela de Medicina, aprendí más sobre fisiología y sobre el impacto de la dieta sobre la aterosclerosis, abrupta y permanentemente cambié mis hábitos de alimentación, reduciendo intensamente mi ingesta de grasas animales. Evité la carne roja y gradualmente me desplacé hacia una dieta que era primordialmente vegetariana. He tomado estatinas durante décadas, he vigilado mi peso cuidadosamente y he hecho ejercicio regularmente, y me he sorprendido a mí mismo por vivir mucho más allá de los sesenta y nueve años.

Después de meses de estudio y contemplación llegué a la conclusión de que el enfrentamiento con la muerte tendría que ser el foco principal del enfoque existencial de la terapia. Creí que esto era por la intensidad y la universalidad de nuestro miedo a la muerte, pero ahora, cuando estudio retrospectivamente esa decisión, no puedo descartar la posibilidad de que mi enfoque debió haber sido imparcial debido a mi propia angustia personal ante la muerte. Durante meses leí todo lo que pude encontrar sobre la muerte, empezando por Platón y terminando por *La muerte de Iván Ilich,* de León Tolstói, *Death and Western Thought* (Muerte y pensamiento occidental), de Jacques Choron, y *La negación de la muerte,* de Ernest Becker.

La literatura académica sobre la muerte era tan vasta, tan extendida y, con frecuencia, tan esotérica y alejada de la psiquiatría que advertí que mi única contribución podría proceder de mi trabajo con los pacientes. En esa época, muy poco había sido escrito sobre la muerte en la literatura clínica, y supe que debería encontrar mi propio

camino. Sin embargo, por mucho que tratara de hablar de las preocupaciones sobre la muerte con mis pacientes de psicoterapia, no lograba comprometerlos en una discusión sostenida. Hablábamos del tema por unos pocos momentos y rápidamente pasábamos a otra cosa. Mirando hacia atrás, ahora pienso que inconscientemente debo haberles comunicado a mis pacientes que no estaba listo para hablar del tema.

Por lo tanto tomé una importante decisión que determinó mis siguientes diez años de práctica clínica: trabajaría con pacientes que debían hablar sobre la muerte porque estaban inminentemente enfrentados con ella. Empecé a atender pacientes del servicio de Oncología de Stanford que habían sido diagnosticados con un cáncer curable. En esa época, asistí a una conferencia de Elisabeth Kübler-Ross, pionera en el trabajo con los agonizantes, y me impresionó la primera pregunta que le formuló a un paciente gravemente enfermo: «¿Cuán enfermo está usted?». Me pareció que esa pregunta era de gran valor: expresa tanto… Es decir que estoy abierto y con disposición a ir a donde quiera que el paciente desee, incluso a los lugares más oscuros.

Me impresionó particularmente el gran aislamiento que implica enfrentar una enfermedad terminal. El aislamiento es bidireccional: en primer lugar, el paciente se abstiene de hablar de sus pensamientos mórbidos, aterradores, por temor a deprimir a su familia y amigos y, en segundo lugar, los que están cerca del paciente no tratan el tema para evitar perturbarlo aún más. Cuantos más pacientes con cáncer vi, más me convencí de que un grupo terapéutico podría ayudar a aliviar este aislamiento. Los oncólogos con los que hablé de mis planes al principio se mostraron cautelosos y poco solidarios. Aún era principios de los años setenta, y un grupo así parecía temerario y potencialmente nocivo. Más aún, no tenía precedentes: no había ni siquiera un solo informe de un grupo para pacientes de cáncer en la literatura científica.

Pero a medida que gané experiencia, me convencí aún más de que ese grupo podría ofrecer muchas cosas, y empecé a hablar del asunto en la comunidad médica de Stanford. Al poco tiempo, Paula West, una paciente con metástasis de cáncer de mama, apareció en mi despacho. Sería muy importante en mi trabajo con pacientes con cáncer. Aunque Paula padecía dolorosas metástasis en su columna vertebral, enfrentaba su enfermedad con extraordinaria gracia. Más tarde describí mi relación con ella en el relato «Viajes con Paula», publicado en *Mamá y el sentido de la vida*. El relato empieza:

La primera vez que ella entró en mi consultorio, fui instantáneamente cautivado por su apariencia: por la dignidad de su porte, por su radiante sonrisa que me sedujo, por su cabello exuberantemente varonil de un blanco deslumbrante y por algo que solo puedo llamar luminosidad, que parecía emanar de sus ojos sabios e intensamente azules.

«Mi nombre es Paula West —dijo—. Tengo cáncer terminal. Pero no soy una paciente de cáncer». Y de hecho en mis viajes con ella durante muchos años nunca la consideré una paciente. Prosiguió para describir de manera precisa y concisa su memoria médica: cáncer de mama diagnosticado cinco años antes, extirpación quirúrgica de ese pecho, luego cáncer en el otro pecho, que también fue extirpado. Después vino la quimioterapia con sus secuelas familiares: náuseas, vómitos, pérdida total del cabello. Y después terapia de radiación, lo máximo permitido. Pero nada podía detener la difusión de su cáncer… a su cráneo, la columna y las órbitas de sus ojos. El cáncer de Paula exigía ser alimentado y, aunque los cirujanos le arrojaron sus ofrendas sacrificiales… los pechos, nódulos linfáticos, ovarios, glándulas suprarrenales, siguió siendo voraz.

Cuando imaginaba el cuerpo desnudo de Paula veía un pecho recorrido por cicatrices, sin pechos, carne, músculo, como las cuadernas de un galeón hundido y, debajo de su pecho, un abdomen con cicatrices quirúrgicas, y todo soportado por caderas anchas aumentadas por los esteroides. En breve, una mujer de cincuenta y cinco años sin pechos, suprarrenales, ovarios, útero y, estoy seguro, sin libido. Siempre me han gustado las mujeres con cuerpos firmes y llenos de gracia, pechos grandes y una sensualidad evidente. Sin embargo, me ocurrió una cosa muy curiosa la primera vez que me encontré con Paula: me pareció muy bella y me enamoré.

Paula accedió a unirse a un pequeño grupo con otros tres pacientes agonizantes. Los cinco nos reunimos durante noventa minutos en un cómodo cuarto para terapia de grupo en el edificio psiquiátrico. Empecé diciendo simplemente que todos los miembros estaban enfrentados con el cáncer y que creía que podíamos ayudarnos entre nosotros compartiendo nuestras ideas y sentimientos.

Uno de los miembros era Sal, un hombre de treinta años en una silla de ruedas que, como Paula, era una gran persona. Aunque padecía de mieloma múltiple avanzado (un cáncer óseo dolorosamente

invasivo que causaba muchas fracturas, y estaba rodeado por un yeso de cuerpo entero desde el cuello hasta los muslos, su espíritu era indomable. La inminencia de la muerte había inundado su vida con un nuevo sentido y así lo había transformado de tal manera que ahora pensaba en su enfermedad como en un ministerio. Accedió a unirse al grupo esperando ayudar a los otros a encontrar una liberación similar.

Aunque Sal entró en nuestro grupo seis meses demasiado temprano —cuando el grupo aún era demasiado pequeño para darle el público que pretendía— encontró otras plataformas: primordialmente escuelas secundarias, donde se dirigía a adolescentes perturbados. Lo escuché transmitirles su mensaje en una voz resonante:

> ¿Quieren corromper su cuerpo con drogas? ¿Quieren matarlo con alcohol, con marihuana, con cocaína? ¿Quieren destruir su cuerpo en autos? ¿Asesinarlo? ¿Arrojarlo desde el puente Golden Gate? ¿No quieren eso? Bien, entonces, tienen que darme su cuerpo. Permítanme tenerlo. Yo lo necesito. Yo lo llevaré… ¡yo quiero vivir!

Temblé cuando lo escuché hablar. La fuerza de su discurso estaba potenciada por el particular poder que siempre atribuimos a las palabras de los agonizantes. Los estudiantes de la escuela secundaria lo escucharon en silencio, sintiendo, al igual que yo, que estaba diciendo la verdad, que ya no tenía tiempo para juegos ni fingimientos.

Otra paciente, Evelyn, gravemente enferma de leucemia, proporcionó a Sal otra oportunidad para su ministerio. Evelyn, que entró al grupo con una transfusión de sangre en proceso, les dijo a todos:

—Sé que me estoy muriendo: puedo aceptarlo. Ya no importa. Pero lo que importa es mi hija. ¡Ella está envenenando mis últimos días!

Evelyn describió a su hija como una «mujer vengativa, sin amor». Meses antes, habían tenido una pelea amarga y tonta después de que su hija, que se ocupaba del gato de Evelyn, lo había alimentado con comida equivocada. No se hablaban desde entonces.

Después de escucharla, Sal le habló con simpleza y apasionadamente:

—Escucha lo que tengo que decir, Evelyn: yo también me estoy muriendo. Déjame preguntarte: ¿qué importa lo que come tu gato? ¿Qué importa quién cede primero? Sabes que no te queda mucho tiempo. Dejemos de fingir. Para ti, el amor de tu hija es lo más importante en el mundo. No mueras, ¡por favor no te mueras sin

decírselo! Eso envenenará su vida, nunca se recuperará, y le transmitirá el veneno a su hija. ¡Rompe el ciclo! ¡Rompe el ciclo, Evelyn!

El pedido de Sal funcionó. Aunque Evelyn murió pocos días más tarde, las enfermeras de la sala nos dijeron que Evelyn, bajo la influencia de las palabras de Sal, había tenido una lacrimosa reconciliación con su hija. Me sentí muy orgulloso de Sal. ¡Era el primer triunfo de nuestro grupo!

Después de varios meses, sentí que había aprendido bastante como para empezar a trabajar con un mayor número de pacientes. También pensé que un grupo homogéneo podría ser más efectivo. La mayoría de los pacientes que había visto en consulta tenían cáncer de mama con metástasis, así que decidí formar el grupo enteramente de pacientes con esa enfermedad. Paula empezó a reclutar en serio. Entrevistamos y aceptamos a siete nuevas pacientes y abrimos oficialmente el grupo.

Paula me sorprendió empezando la primera sesión con un viejo relato jasídico:

> Un rabino tuvo una conversación con el Señor sobre el cielo y el infierno. «Te mostraré el infierno», dijo el Señor. Y llevó al rabino a una habitación que contenía una gran mesa redonda. La gente sentada alrededor de la mesa estaba hambrienta y desesperada. En el medio de la mesa, había un enorme caldero de guiso que olía tan delicioso que al rabino se le hizo agua la boca. Cada persona alrededor de la mesa tenía una cuchara con un mango muy largo. Aunque las largas cucharas llegaban justo al caldero, sus mangos eran más largos que los brazos de los potenciales comensales: así, incapaces de llevarse la comida a la boca, nadie podía comer. El rabino vio que su sufrimiento era sin dudas terrible.
>
> «Ahora te mostraré el cielo», dijo el Señor, y fueron a otra habitación exactamente igual a la primera. Había la misma gran mesa redonda, el mismo caldero de guiso. La gente estaba equipada con las mismas cucharas de mango largo… pero aquí todo el mundo estaba bien nutrido y regordete, y reían y charlaban. El rabino no podía entenderlo. «Es simple, pero requiere cierta habilidad», dijo el Señor. «En este cuarto, como verás, han aprendido a alimentarse entre sí».

Aunque he conducido grupos durante muchas décadas, nunca experimenté una apertura tan inspirada. El grupo se incorporó

rápidamente, y cuando moría algún miembro, yo traía un nuevo integrante y seguí conduciendo el grupo durante diez años. Más tarde invité a residentes de Psiquiatría a codirigir el grupo durante un año y luego, un nuevo miembro del personal docente de Psiquiatría, David Spiegel, trabajó conmigo durante varios años.

El grupo no solo proporcionó mucho alivio a un gran número de pacientes, sino que también me ofreció una profunda educación. Para hablar de una miríada de ejemplos, pienso en una mujer que vino semana tras semana con una mirada tan fatigada y abatida en sus ojos que todos luchamos en vano para ofrecerle solaz. Después, de pronto, un día apareció con una chispa en sus ojos y usando un vestido de colores brillantes. «¿Qué ocurrió?», preguntamos. Ella nos agradeció y dijo que la discusión del grupo la semana pasada la había ayudado a tomar una decisión crucial: había decidido que podía darles un modelo a sus hijos de cómo enfrentar la muerte con gracia y coraje. Nunca encontré un mejor ejemplo de cómo un sentido en la vida genera una sensación de bienestar. También es un notable ejemplo del concepto de «ondas concéntricas», que ayuda a muchos a atenuar el terror a la muerte. Las ondas concéntricas se refieren a pasar partes de nuestro yo a otros, incluso a otros a los que no conocemos, así como las ondas concéntricas causadas por una piedra arrojada en un estanque siguen y siguen hasta que ya no son visibles, pero continúan a un nanonivel.

Desde el principio, invité a los residentes interesados de Stanford, estudiantes de Medicina y ocasionalmente a estudiantes graduados a observar el grupo a través de un espejo de observación bidireccional. En contraste con los grupos de terapia tradicionales de Stanford, que toleraban la observación con incomodidad, los pacientes con cáncer respondieron de una manera notablemente diferente: querían a los estudiantes y les daban la bienvenida. Su enfrentamiento con la muerte les había enseñado mucho sobre vivir, y estaban ansiosos por pasarles esa sabiduría a otros.

Paula era muy crítica de las etapas de dolor de Kübler-Ross. En cambio, ponía gran énfasis en aprender y crecer a partir del enfrentamiento con la muerte y con frecuencia hablaba del «Período Dorado» que había habitado durante los últimos tres años. Otros varios miembros del grupo compartían esa experiencia. Tal como lo expresó uno de ellos: «Qué lástima que tuve que esperar hasta ahora, hasta que mi cuerpo estuviera plagado de cáncer, para aprender a vivir». Esa expresión encontró residencia permanente en mi mente y ayudó a darle forma a mi práctica de la terapia existencial. Con frecuencia la expresé así: aunque la realidad de la muerte pueda

destruirnos, la idea de la muerte puede salvarnos. Implica advertir que, como solo tenemos una oportunidad de vida, debemos vivirla plenamente y terminarla con la menor cantidad posible de arrepentimientos.

Mi trabajo con los enfermos terminales condujo gradualmente al enfrentamiento de los pacientes saludables con su mortalidad, con el objeto de ayudarlos a cambiar la manera en que vivían. Con frecuencia, esto implica simplemente escuchar y reforzar la conciencia de los pacientes de su lapso de vida finito. En muchas ocasiones, he empleado un ejercicio explícito: le pido al paciente que dibuje una línea en una hoja de papel y después digo: «Un extremo representa su nacimiento y el otro extremo, su muerte. Ahora por favor, ponga una marca sobre la línea para marcar dónde se encuentra ahora y medite sobre ese diagrama». Este ejercicio rara vez falla para incitar una conciencia más profunda de la preciosa fugacidad de la vida.

# CAPÍTULO VEINTICUATRO

# ENFRENTAR LA MUERTE CON ROLLO MAY

De los cincuenta hombres y mujeres que pasaron por nuestro grupo de pacientes de cáncer, todos murieron de su enfermedad excepto una: Paula. Sobrevivió al cáncer solo para morir más tarde de lupus. Yo sabía desde el principio que si iba a escribir honestamente y de manera útil sobre el rol que la muerte desempeña en la vida, tenía que aprenderlo de aquellos que enfrentaban una muerte inminente, pero pagué un precio por esta lección. Con frecuencia estaba severamente ansioso después de las sesiones de grupo: cavilaba sobre mi propia muerte, tenía dificultad para dormir y, con frecuencia, estaba perseguido por pesadillas.

Mis estudiantes observadores también se perturbaron, y no era raro que alguno de ellos estallara, sollozando, desde el cuarto de observación antes de que la sesión terminara. Hasta hoy, lamento no haber preparado adecuadamente a esos estudiantes para la experiencia, o no haberles proporcionado terapia.

A medida que mi propia ansiedad por la muerte aumentaba, empecé a pensar en toda la psicoterapia que había tenido en el pasado… el largo análisis durante mi residencia, mi año de terapia en Londres, un año de terapia gestáltica con Pat Baumgartner, así como varias sesiones de terapia conductual y un breve curso de Bioenergética. Mientras revisaba todas esas horas de terapia, no pude recordar ni una sola discusión abierta sobre la ansiedad ante la muerte. ¿Podía ser cierto que la muerte, la causa primordial de ansiedad, no fuera nunca mencionada… en ninguna de mis terapias?

Si iba a seguir trabajando con pacientes que enfrentaban la muerte, decidí que tenía que volver a terapia, esta vez con alguien dispuesto a acompañarme en esa oscuridad. Recientemente había escuchado que Rollo May, el autor de *Existencia: nueva dimensión en psiquiatría y psicología*, se había mudado a California desde Nueva York y estaba

viendo pacientes en Tiburon, a unos ochenta minutos de Stanford. Lo telefoneé para arreglar una cita y una semana más tarde, nos encontramos en su encantadora casa de Sugarloaf Road, que dominaba la bahía de San Francisco.

Rollo era un hombre apuesto, alto, majestuoso, al final de sus sesenta años. En general usaba un suéter de cuello alto beige o blanco y una chaqueta de cuero liviana. Su consultorio era su estudio, justo al lado de la sala. Era un refinado artista, y en la pared colgaban varias pinturas que había hecho de joven. Yo admiraba especialmente una de la iglesia de alta aguja en Monte Saint-Michel, en Francia. (Después de su muerte, Georgia, su viuda, me dio esa pintura, que ahora veo todos los días en mi consultorio). Al cabo de solo unas pocas sesiones, se me ocurrió que podía dar buen uso a mi viaje de ochenta minutos escuchando una grabación de nuestra sesión anterior. Se lo sugerí a él, y estuvo de acuerdo de inmediato y pareció completamente cómodo con que yo grabara el encuentro. Empezar cada hora con él, poco después de haber escuchado en mi auto nuestra sesión anterior, aumentó grandemente mi concentración y, según creo, aceleró nuestro trabajo. Desde entonces, cuando he tenido pacientes que tienen un largo viaje hasta mi consultorio, les he sugerido hacer lo mismo.

Cómo querría poder escuchar esas sesiones grabadas ahora, mientras escribo estas páginas, pero ay, no es posible. Guardé todas las cintas en el cajón de un viejo escritorio de mi despacho de mi «casa en el árbol» que necesitaba mucha reparación. Cuando mi familia y yo nos fuimos a Oxford en 1974, contraté a un afable artesano que hacía de todo llamado Cecil, que había aparecido en nuestra puerta años antes pidiendo trabajo para que reconstruyera el despacho. Teníamos mucho trabajo para darle, ya que no tengo ninguna pericia en el arte del mantenimiento de una casa. Al poco tiempo, Cecil y su regordeta y afable esposa Martha, que horneaba pasteles de manzana, y, parecía haber salido de una película de Mary Poppins, trasladaron su pequeño tráiler a un rincón oculto de nuestra propiedad, donde vivían y desde donde atendieron todos nuestros asuntos de mantenimiento durante varios años. Cuando volví de mi período sabático descubrí que Cecil había hecho una gran tarea reconstruyendo mi estudio, pero todos los viejos y ruinosos muebles, incluyendo el gastado escritorio y sus cajones atestados con mis grabaciones de mis sesiones con Rollo, habían desaparecido en el proceso. Nunca encontré esas cintas y ocasionalmente tengo alarmantes fantasías de que todo el contenido aparecerá en algún lugar de Internet.

Ahora, cuarenta años más tarde, tengo gran dificultad para

recordar detalles de nuestras sesiones, pero sé que concentré mucha de mis ideas sobre la muerte y que Rollo, aunque incómodo, nunca eludió hablar de mis pensamientos más mórbidos. En esa época, mi trabajo con pacientes agonizantes disparó poderosas pesadillas que desaparecían inmediatamente en cuanto despertaba. En un punto, le sugerí a Rollo que pasaría la noche en un motel cercano para poder verlo en cuanto me despertara la mañana siguiente. Accedió, y esas sesiones, que se producían cuando mis sueños se hallaban más frescos, estaban particularmente cargadas de energía. Le conté mi miedo de que moriría a los sesenta y nueve años, la edad de mi padre cuando murió. Dijo que era raro, dada mi posición racionalista, que me aferrara a una creencia supersticiosa. Cuando hablé de mi trabajo con pacientes agonizantes y de cómo evocaban la ansiedad ante la muerte, me dijo que yo era valeroso para llevar a cabo ese trabajo y que no resultaba sorprendente que sintiera ansiedad.

Recuerdo decirle a Rollo que siempre me había asombrado el pasaje de *Macbeth* en el que el personaje del título dice: «La vida es una sombra andante, un pobre actor que se pavonea y teme la hora sobre la escena, y después no se lo vuelve a escuchar». Y cómo, de adolescente, se lo había aplicado a cada persona grande que había poblado mi vida —Franklin Roosevelt, Harry Truman, Richard Nixon, Thomas Wolfe, Mickey Vernon, Charles de Gaulle, Winston Churchill, Adolf Hitler, George Patton, Mickey Mantle, Joe DiMaggio, Marilyn Monroe, Laurence Olivier, Bernard Malamud—, todos aquellos que se habían pavoneado y habían temido y habían hecho historia en mi mundo, y que ahora se habían ido, todos ellos convertidos en polvo. Nada había quedado de ellos. Todo, realmente todo, pasa. Todos tenemos tan solo un precioso y bendito instante al sol. Había reflexionado sobre esa idea muchas, muchas veces, y sin embargo, nunca deja de conmoverme.

Nunca pregunté, pero estoy seguro de que muchas de esas sesiones hicieron que Rollo se sintiera personalmente incómodo, ya que era veintidós años mayor que yo y estaba más cerca de la muerte. Pero nunca me evitó o dejó de acompañarme en mis más oscuras interrogaciones sobre la mortalidad. No recuerdo casi ningún «ajá» o momento de comprensión, pero gradualmente empecé a cambiar y a sentirme más cómodo al trabajar con pacientes agonizantes. Él había leído una buena cantidad de mi obra, incluyendo el borrador final de *Psicoterapia existencial*, y siempre fue muy generoso en su postura hacia mí. Sigo profundamente agradecido a él.

Recuerdo la primera vez que Rollo vio a Marilyn. Fue años después de que mi terapia con él había terminado, y nosotros acabábamos de

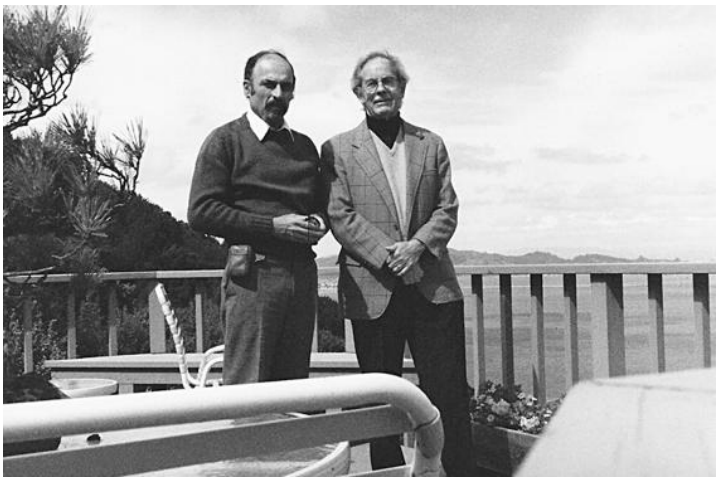
regresar de una cena que él ofrecía en honor del psiquiatra británico R. D. Laing (con el que yo había consultado mientras estaba en Londres). Rollo abrió su puerta de enfrente, me saludó, y luego extendió ambas manos hacia Marilyn. Ella dijo: «No creí que usted fuera tan cálido». Sin perder ni un segundo, Rollo respondió: «Y yo no creí que usted fuera tan bonita».

Es poco común y con frecuencia muy problemático para pacientes y terapeutas tener una relación social después de que la terapia termina, pero en este caso funcionó bien para todas las partes. Nos convertimos en muy buenos amigos, y nuestra amistad continuó hasta su muerte. De tanto en tanto, comía con él en el Capri, su restaurante favorito de Tiburon, y en varias ocasiones revisamos mi terapia con él. Los dos sabíamos que me había ayudado, pero los mecanismos de esa ayuda siguieron siendo un misterio para nosotros. Dijo, más de una vez: «Sé que querías algo de mí en terapia, pero no sabía qué era o cómo podía dártelo». Ahora que lo veo retrospectivamente, creo que Rollo me ofreció presencia… Sin vacilar me acompañó hasta un territorio oscuro y me dio un muy necesario nuevo padre. Era un hombre mayor que me entendía y me aceptaba. Cuando leyó el manuscrito de *Psicoterapia existencial*, me dijo que era un buen libro y escribió una intensa faja para la cubierta. La cita que dio para la cubierta de un libro posterior, *Verdugo del amor* («Yalom escribe como un ángel sobre los demonios que nos asedian»), es el mayor elogio que me han hecho nunca.

Más o menos en este momento, Marilyn y yo empezamos a tener problemas significativos en nuestro matrimonio. Ella había renunciado a su cargo de profesora titular en la Universidad Estatal de California en Hayward para aceptar un puesto en Stanford para dirigir el recientemente creado Centro para la Investigación sobre Mujeres (CROW, por sus siglas en inglés), donde construyó una carrera absolutamente nueva para sí en este incipiente campo de estudios de la mujer. Trató con jóvenes estudiantes y estrechó relaciones con las principales académicas de Stanford. Su trabajo ocupaba el lugar central de su mente, y yo sentí que estaba descuidando seriamente nuestro matrimonio. Tenía un círculo social completamente nuevo: yo la veía cada vez menos y sentí que verdaderamente nos estábamos alejando uno de otro. Recuerdo con gran claridad una portentosa velada en San Francisco cuando, durante nuestra cena en Little City Antipasto, le dije: «Tu nueva vida…, tu nuevo cargo y tu involucramiento en los problemas de las mujeres es grande para ti, pero no es grande para mí. Estás tan consumida con eso que yo ya no

recibo mucho de nuestra relación y tal vez deberíamos pensar en separ…». Nunca terminé esa oración porque Marilyn estalló en un audible sollozo, tan audible que tres camareros corrieron hasta nuestra mesa y todos los rostros del restaurante se volvieron hacia nosotros.

Este fue el punto más bajo de nuestra relación y se produjo en la época en que Marilyn y yo nos encontrábamos frecuentemente con Rollo y Georgia. Una noche, Rollo, siempre dispuesto a experimentar, nos invitó a probar una pastilla de éxtasis de alta graduación que había recibido como obsequio. Georgia se abstuvo y actuó como chaperona de la velada. Ni Marilyn ni yo habíamos probado nunca el éxtasis, pero ambos nos sentíamos seguros con Rollo y Georgia, y resultó ser una noche extraordinariamente apacible y curativa. Después de tomar el éxtasis, conversamos, comimos, escuchamos música y, hasta hoy, ambos creemos que de alguna manera, nuestros problemas maritales simplemente se disolvieron. Cambiamos: nos deshicimos de los sentimientos negativos y nos quisimos más profundamente que nunca. Más aún, ¡el cambio demostró ser permanente! Ninguno de los dos lo entendemos del todo, e inexplicablemente, nunca volvimos a probar la droga.



El autor con Rollo May, alrededor de 1980

A principios de los años noventa, más o menos en la época en la que cumplió ochenta, Rollo sufrió accidentes isquémicos transitorios (AIT), sintiéndose confuso y ansioso durante horas, a veces durante un día o dos. A veces Georgia me telefoneaba cuando los incidentes eran extremos y yo los visitaba y pasaba un tiempo con Rollo, hablando y caminando en las colinas detrás de su hogar. Sólo ahora, a los ochenta

y cinco años, aprecio plenamente su ansiedad. Tengo fugaces momentos de confusión y momentáneamente me olvido de dónde estoy o de lo que estoy haciendo. Eso fue lo que Rollo experimentó, no durante momentos, sino durante horas y días cada vez. Sin embargo, de algún modo siguió trabajando hasta el fin. Tarde en su vida asistí a una de sus charlas públicas. Hablaba con la misma fuerza de siempre, con voz sonora y calma, pero, hacia el final, repitió la misma historia que acababa de contar pocos minutos antes. Me preocupé cuando lo escuché, me preocupé por él y, con frecuencia, les pido a mis amigos que sean honestos conmigo y me lo digan cuando me llegue el momento de detenerme.

Una noche Georgia telefoneó para decir que Rollo podía estar cerca de la muerte y nos pidió que fuéramos inmediatamente. Los tres pasamos toda esa noche turnándonos, sentados junto a Rollo, que había perdido la conciencia y padecía un edema pulmonar avanzado, respirando laboriosamente, a veces con profundas y largas inspiraciones seguidas por otras mucho menos profundas. En última instancia, durante mi turno, mientras estaba sentado junto a él y tocándole el hombro, tuvo una última inspiración convulsiva y murió. Georgia me pidió que la ayudara a lavar su cuerpo a fin de prepararlo para la funeraria que a la mañana siguiente lo llevaría al crematorio.

Esa noche, conmovido por la muerte de Rollo y su inminente cremación, tuve un sueño poderoso e inolvidable:

> Estoy caminando con mis padres y mi hermana en un centro comercial y entonces decidimos ir arriba. Me encuentro en un ascensor, pero estoy solo…, mi familia ha desaparecido. Es un largo viaje en el ascensor que sube. Cuando me bajo, estoy en una playa tropical. Pero no puedo encontrar a mi familia pese a que los busco y lo busco. Aunque es un entorno encantador —las playas tropicales son un paraíso para mí— empiezo a sentir que el temor me invade.
>
> Después me pongo un camisón que tiene un rostro sonriente del Oso Smokey. Esa cara se vuelve más brillante, y luego más brillante. Pronto la cara se convierte en el foco del sueño, como si toda la energía de ese sueño fuera transferida a la sonriente cara del Oso Smokey.

El sueño me despertó, no tanto de terror, sino por el brillo del reluciente emblema sobre el camisón. Fue como si súbitamente encendieran reflectores en mi habitación.

¿Qué había detrás de esa deslumbrante imagen de Smokey (6)?

Estoy seguro de que estaba relacionada con la cremación de Rollo. Su muerte me enfrentaba con la mía, que en el sueño se pinta a través del aislamiento de mi familia y de esa interminable subida en ascensor. Estoy impresionado por la ingenuidad de mi inconsciente. Qué vergonzoso es que alguna parte de mí haya comprado la versión de Hollywood de la inmortalidad como un paraíso celestial, completo con una playa tropical.

Esa noche me había ido a dormir conmovido por el horror de la muerte de Rollo y su inminente cremación, y mi sueño intentaba quitarle el terror a la experiencia, suavizarla, para hacerla soportable. La muerte está disfrazada benignamente como un viaje en ascensor que sube hasta una playa tropical. La feroz cremación se transforma en un camisón listo para el letargo de la muerte, que tiene una adorable imagen de un oso de peluche. Pero el terror no se contiene, y la imagen del Oso Smokey me despierta con su brillo.

---

6. En inglés, *Smokey* significa «humeante» *(N. del E.)*

# CAPÍTULO VEINTICINCO

# MUERTE, LIBERTAD, AISLAMIENTO Y SENTIDO

En la década de 1970, durante años mi libro de texto sobre psicoterapia existencial estuvo permanentemente ocupando mi mente, pero parecía tan difuso y abrumador que era incapaz de empezar a escribirlo hasta un día en que nos visitó Alex Comfort. Recuerdo que los dos estábamos sentados conversando en mi reconstruido estudio de la «casa del árbol». Él me escuchaba con atención mientras yo le contaba sobre mis lecturas y mis ideas para el libro. Al cabo de alrededor de una hora y media, Alex me detuvo y solemnemente proclamó: «Irv, te he escuchado, he oído todo lo que dijiste y con total confianza, afirmo que ha llegado el momento de que dejes de leer y empieces a escribir».

¡Exactamente lo que necesitaba! Yo podría haber seguido dando vueltas durante varios años más. Alex sabía de libros —había publicado más de cincuenta— y de alguna manera su tono urgente y su fe en mí me permitieron limpiar mi archivo y empezar a escribir. El momento era perfecto, ya que acababa de ser invitado para pasar un año académico en el Centro de Estudios Avanzados en Ciencias de la Conducta de Stanford.

El autor con el crítico Alfred Kazin y el profesor de Leyes de Stanford John Kaplan, Centro de Estudios Avanzados en Ciencias de la Conducta, 1978

Aunque seguí viendo a unos pocos pacientes, escribí casi *full-time* durante todo el año académico 1977-1978. Desafortunadamente, no aproveché del todo la oportunidad de conocer a algunos de los otros treinta académicos distinguidos, incluyendo a la jueza de la Suprema Corte Ruth Bader Ginsburg. Pero desarrollé una amistad con la socióloga Cynthia Epstein, que ha persistido hasta el día de hoy.

Progresé tanto que completé el libro un año más tarde. Lo empecé con un incidente de una clase de cocina armenia impartida por Efronia Katchadourian, la madre de Herant Katchadourian, un buen amigo y colega. Efronia era una gran cocinera, pero hablaba poco inglés y enseñaba absolutamente por demostración. Mientras preparaba sus platos, yo anotaba todos los ingredientes y los pasos que seguía, pero, por más que me esforzara, mis platos nunca sabían tan bien como los de ella. Por cierto, pensé, no era un problema insoluble: resolví observarla más de cerca y, en la siguiente lección, miré cada uno de sus pasos mientras preparaba su plato y se lo pasaba después a su asistente de toda la vida, Lucy, para que lo pusiera en el horno. Esta vez, mantuve mis ojos sobre Lucy y vi algo extraordinario: en camino al horno, Lucy de pasada le añadió unos puñados de diversas especias que la sedujeron. Estoy absolutamente convencido de que esas especias extra hacían toda la diferencia.

Usé esta anécdota introductoria para explicarles a los lectores que la psicoterapia existencial no era ningún enfoque esotérico nuevo ni extraño, sino que siempre había estado presente bajo la forma de

valiosos pero no explícitos ingredientes ofrecidos por los terapeutas más experimentados.

En cada una de las cuatro secciones del libro —Muerte, Libertad, Aislamiento y Sentido—, describía mis fuentes, mis observaciones clínicas y los filósofos y escritores sobre cuya obra me basaba.

De las cuatro secciones del texto, la sección sobre la muerte es la más larga. En mis artículos profesionales había escrito bastante sobre mi trabajo con pacientes que enfrentaban la muerte, pero en este texto me concentré en el rol que la conciencia de la muerte puede desempeñar en la terapia de un paciente físicamente sano. Aunque pienso en la muerte como el trueno distante en nuestro picnic de la vida, también creo que una genuina confrontación con la mortalidad puede cambiar la manera en que vivimos: nos ayuda a trivializar lo trivial y nos alienta a vivir sin acumular arrepentimientos. Tantos filósofos, de una u otra manera, repiten el lamento de mi paciente muriendo de cáncer: «Qué lástima que tuve que esperar hasta ahora, hasta que mi cuerpo estuvo lleno de cáncer, para aprender cómo vivir».

La libertad es la preocupación última más importante para muchos pensadores existencialistas. A mi entender, se refiere a la idea de que, dado que todos vivimos en un universo sin un sentido inherente, debemos ser los autores de nuestras propias vidas, elecciones, y acciones. Esa libertad genera tanta ansiedad que muchos de nosotros nos aceptamos dioses o dictadores para compartir la carga. Si somos, en términos de Sartre, los «autores indiscutibles» de todo lo que hemos experimentado, entonces nuestras ideas más queridas, nuestras verdades más nobles, el cimiento mismo de nuestras convicciones, todo queda socavado por la conciencia de que lo que existe en el universo es contingente.

El tercer tópico, el aislamiento, no se refiere al aislamiento interpersonal (es decir, la soledad) sino a un aislamiento más fundamental: la idea de que nos arrojan solos al mundo y debemos partir solos. En el antiguo cuento «*Everyman*», un hombre es visitado por el ángel de la muerte, quien le informa que su tiempo ha llegado a su fin y que debe hacer el viaje para enfrentar el juicio. El hombre ruega que se le permita llevar a alguien con él en su viaje, y el ángel de la muerte le responde: «Seguro…, si puedes encontrar a alguien dispuesto a ir». El resto de la historia pinta sus frustrados intentos… Su primo, por ejemplo, dice que no puede ir porque tiene un calambre en el dedo gordo. Finalmente encuentra a alguien que lo acompañe, pero, en este cuento moral cristiano, no se trata de otro ser humano, sino de las buenas acciones. El único consuelo que puede

acompañarnos al morir es saber que hemos vivido bien.

Mi discusión del aislamiento se concentra en la relación terapeuta-paciente, en nuestro deseo de fundirnos con el otro, sobre nuestro miedo a la individualización. A medida que se acerca la muerte, muchos son conscientes de que cuando mueran, su único mundo individual también morirá…, ese mundo de visiones y sonidos y experiencias desconocido para todos los demás, incluso para los que comparten toda su vida con nosotros. A medida que llego a mis ochenta y cinco años, experimento esa forma de aislamiento de manera cada vez más aguda. Pienso acerca del mundo de mi infancia —las reuniones del domingo a la noche en la casa de la tía Luba, los olores que llegan de la cocina, las costillas asadas, los *tsimmes*, el *cholent*, los juegos de Monopolio, mis partidas de ajedrez con mi padre, el olor del abrigo de cordero persa de mi madre— y entonces me estremezco al advertir que todo eso existe ahora solo en mi memoria.

La discusión de la cuarta preocupación última, la falta de sentido, se basa en preguntas tales como: «¿Por qué nos pusieron aquí? Si nada dura, ¿qué sentido tiene la vida? ¿Cuál es el sentido de la vida?». Siempre me ha conmovido el relato de Allen Wheelis, quien arroja un palo para que su perro Monty se lo traiga.

> Si entonces me agacho y levanto una rama, instantáneamente se pone ante mí. La gran cosa ha ocurrido. Tiene una misión… Nunca se le ocurre evaluar la misión. Su dedicación es exclusivamente para cumplirla. Corre o nada cualquier distancia, por encima o a través de cualquier obstáculo, para recuperar esa rama.
>
> Y, tras haberla conseguido, la trae de vuelta: porque su misión no es simplemente conseguirla sino traerla de vuelta. Sin embargo, cuando se acerca a mí, se mueve más despacio. Quiere dármela y concluir con su tarea, sin embargo, odia haber terminado su misión, volver a estar en la posición de espera…
>
> Es afortunado de tenerme para que le arroje su rama. Yo estoy esperando que Dios arroje la mía. Lo he estado esperando desde hace mucho tiempo. ¿Quién sabe cuándo, si es que lo hace alguna vez, volverá su atención hacia mí, y me permitirá, tal como yo le permito a Monty, cumplir mi misión?

Es tranquilizador creer que Dios tiene un propósito para nosotros.

A las personas no religiosas, les resulta incómodo saber que deben arrojarse sus propias ramas. ¿Cuán tranquilizador sería saber que en alguna parte existe un genuino y palpable propósito en la vida, y no tan solo la percepción de un propósito en la vida? Recordemos el comentario de Ovidio: «Es útil que existan los dioses, entonces creamos que existen».

Aunque con frecuencia he pensado que mi libro *Psicoterapia existencial* es un libro de texto para un curso que no existe, nunca he intentado crear un nuevo campo de terapia. Mi intención fue aumentar la conciencia de todos los terapeutas sobre los problemas existenciales en las vidas de sus pacientes. En los últimos años han aparecido organizaciones profesionales de terapeutas existenciales y, en 2015, hablé vía videoconferencia en el primer gran Congreso Internacional de Terapeutas Existenciales en Londres. Aunque recibo con gusto el creciente énfasis sobre los problemas existenciales en la terapia, tengo alguna dificultad con el concepto de una escuela de terapia independiente. Los organizadores del congreso internacional tuvieron grandes inconvenientes para establecer una definición integral de la escuela. Después de todo, siempre habrá pacientes cuyo trabajo de terapia involucre primordialmente los problemas interpersonales, o la autoestima, o la sexualidad, o la adicción, y para estos pacientes los problemas existenciales tal vez no sean inmediatamente pertinentes. Esto tiene importancia para la modalidad de su entrenamiento. Rara vez transcurre una semana sin que un estudiante me pregunte adónde puede entrenarse como psicoterapeuta existencial. Siempre sugiero que primero se formen como terapeutas generales, que aprendan una cantidad de enfoques terapéuticos y después, en programas de posgrado o en supervisión, se familiaricen con el material especializado de la psicoterapia existencial.

# CAPÍTULO VEINTISÉIS

# GRUPOS DE PACIENTES INTERNADOS Y PARÍS

En 1979, me pidieron que prestara servicio temporalmente como director médico del departamento de pacientes psiquiátricos internados de Stanford. En esa época la hospitalización psiquiátrica a escala nacional era un caos: las compañías de seguros habían recortado la cobertura para hospitalización psiquiátrica, insistiendo en que los pacientes fueran transferidos tan rápido como fuera posible a instalaciones que ofrecieran alojamiento y cuidado menos costosos. La mayoría de los pacientes permanecían en el hospital durante una semana o menos, de manera que la composición de cada grupo era rara vez la misma durante dos sesiones consecutivas, y las reuniones se volvieron caóticas e ineficaces. Debido en gran medida a este caos, el ánimo del personal estaba en su punto más bajo.

No estaba en mis planes comprometerme con otro proyecto de terapia grupal, pero me hallaba inquieto y buscaba un nuevo desafío. Mi escritorio estaba despejado, mi libro sobre terapia existencial terminado, y yo estaba listo para abordar un nuevo proyecto. Dada mi profunda creencia en la eficacia del enfoque grupal y el tentador desafío de diseñar una nueva manera de conducir los grupos de pacientes internados, acepté el cargo por un período de dos años. Contraté a un psiquiatra que se había graduado en el proyecto de Stanford para que se encargara de manejar la medicación de la sala (la psicofarmacología nunca fue uno de mis intereses ni de mis puntos fuertes), para concentrarme principalmente en el diseño de un nuevo enfoque terapéutico para las cambiantes salas de pacientes internados. Empecé por visitar las reuniones grupales de las salas de pacientes internados de los principales hospitales psiquiátricos de todo el país. En todas partes encontré confusión: ni siquiera en los más reconocidos hospitales académicos había un programa de grupos para pacientes internados que fuera eficaz. Con cambios tan rápidos, los

coordinadores de los grupos se veían obligados a presentar a uno o dos miembros nuevos al comienzo de cada sesión y los invitaban a describir los motivos por los cuales estaban en el hospital. Casi invariablemente, estos relatos —seguidos de las presiones de los terapeutas que exigían respuestas a los otros miembros del grupo— ocupaban todo el encuentro. Nadie parecía beneficiarse demasiado en estos grupos, y el desgaste era elevado. Era necesaria una estrategia completamente nueva.

La unidad de agudos de Stanford tenía veinte pacientes, a quienes dividí en grupos de alto y bajo rendimiento, cada uno compuesto de seis a ocho miembros (el resto de los pacientes, principalmente las nuevas admisiones de pacientes agudos, estaban demasiado desorganizados como para asistir a ninguno de los grupos durante sus primeros días). Después de un tiempo de experimentación, desarrollé un formato factible. Debido al rápido cambio, enseguida abandoné la idea de continuidad entre una reunión y la siguiente, y en cambio desarrollé un nuevo paradigma: la vida de cada grupo sería una única sesión, y la tarea del coordinador sería hacer que esa reunión fuera lo más eficiente y efectiva posible. Para los pacientes de alto rendimiento, desarrollé un esquema de cuatro etapas:

1. Por turno, cada paciente formularía un esquema de algún problema interpersonal que se trabajaría en esa reunión. (Esta tarea consumía al menos una tercera parte de la reunión).
2. El resto de la reunión de grupo consistía en satisfacer el esquema de cada paciente.
3. Luego, cuando la reunión terminaba, los observadores (estudiantes de Medicina, Psicología o de Counseling, residentes y enfermeras que habían observado la reunión a través de un espejo unidireccional) ingresaban a la sala y discutían sobre la reunión mientras los pacientes observaban desde un círculo externo.
4. Finalmente, durante los últimos diez minutos, los miembros del grupo respondían a los comentarios de los observadores.

La primera etapa, la formulación de un esquema, era la tarea más difícil para pacientes y terapeutas. De acuerdo con mi definición, el esquema no era acerca de los motivos por los cuales los pacientes habían ingresado en el hospital…; no se trataba, por ejemplo, acerca de las voces aterradoras que podían escuchar, o de los efectos secundarios de la medicación antipsicótica, ni acerca de algún acontecimiento traumático de la vida. En cambio, el esquema debía abordar algún problema vinculado a su relación con los demás… Por

ejemplo: «Me siento solo. Necesito amigos pero nadie quiere estar conmigo», o «Cada vez que me sincero ante alguien, las personas me ponen en ridículo», o «Tengo la impresión de que las personas me consideran repulsivo y una molestia, y necesito averiguar si eso es cierto».

La siguiente actitud del terapeuta debería ser transformar eso en un esquema de aquí y ahora. Cuando un miembro dice «Me siento solo…» el terapeuta podría decir «¿Puede hablar acerca de las maneras en las que se siente solo aquí en este grupo?», o «¿A quién querría acercarse en este grupo?», o «Exploremos, a medida que seguimos adelante, qué rol desempeña usted al sentirse solo en este grupo hoy».

El terapeuta debe mostrarse muy activo, pero cuando el esquema es bueno, los miembros del grupo se ayudan mutuamente a mejorar su comportamiento interpersonal, y los resultados son significativamente mejores que cuando el foco está puesto solo en las razones por las cuales el paciente fue hospitalizado.

Me he esforzado por darles a los observadores —enfermeras, residentes de Psiquiatría y estudiantes de Medicina— un papel activo en el grupo, y esa decisión derivó en que los observadores hicieran importantes contribuciones a la sesión de terapia de grupo. Una encuesta reveló que los pacientes consideraban los últimos veinte minutos de la reunión (la discusión con los observadores) como el momento más valioso del encuentro. De hecho, algunos pacientes solían echar un vistazo al cuarto de observación antes de que comenzara el encuentro de grupo, y si ese día no había observadores, se mostraban menos dispuestos a asistir. Estas reacciones eran similares a las de los pacientes externos. Si los miembros del grupo pueden ver a los observadores y recibir *feedback* de ellos, el trabajo terapéutico resulta más fácil.

Para el grupo diario de pacientes de bajo rendimiento, formulé un modelo que incluía una serie de ejercicios seguros y estructurados de autorrevelación, empatía, entrenamiento de las habilidades sociales e identificación de cambios personales deseados.

Y, por último, para abordar el ánimo deteriorado del personal, organicé un grupo semanal de proceso…, es decir, un grupo en el cual el personal (incluyendo al director médico y a la enfermera jefe) analizaba las relaciones que mantenían entre sí. Un grupo de esta naturaleza es difícil de coordinar, pero a la larga se vuelve invalorable para aliviar las tensiones.

Tras coordinar diariamente grupos de pacientes internados durante dos años, decidí tomarme una licencia (los miembros del cuerpo

docente de Stanford tienen derecho a tomarse una licencia de seis meses cada seis años, con pleno goce de sueldo, o de doce meses con medio sueldo) para escribir un libro acerca de mi enfoque sobre la terapia grupal de pacientes internados. Mi plan inicial era volver a Londres, donde el impulso de escritura había sido tan saludable, pero Marilyn insistió en ir a París. Así, en el verano de 1981, partimos hacia Francia llevando con nosotros a nuestro hijo de doce años, Ben. (Para entonces, nuestra hija Eve estaba en la Escuela de Medicina, Reid había terminado la universidad en Stanford y Victor se encontraba en el Oberlin College).

Comenzamos nuestro viaje visitando a nuestros buenos amigos Tina y Herant Katchadourian en su casa situada en una isla en la costa de Finlandia. Herant había sido miembro del Departamento de Psiquiatría de Stanford durante algunos años, pero tenía tan buenas aptitudes ejecutivas que había sido designado *ombudsman* de la universidad y decano de los estudiantes. Era un conferenciante talentoso, y su curso sobre sexualidad humana se hizo legendario: por lejos fue el curso más concurrido en la historia de la Universidad de Stanford. Stina, su esposa, era periodista, traductora y autora, compartía intereses con Marilyn, y la hija de nuestros amigos, Nina, se volvió una amiga de por vida de nuestro hijo Ben.

La isla era un refugio de cuentos de hadas, con pinos y arándanos, rodeada de un océano imponente, y durante nuestra estadía, Herant me convenció de dar el chocante salto desde el sauna hasta el helado mar del Norte, cosa que hice… pero solo una vez. En Finlandia nos subimos al ferry nocturno hacia Copenhague. Normalmente, me mareo con solo mirar una foto de un barco, pero con la ayuda de una pequeña dosis de marihuana, floté serenamente hacia Copenhague, y allí impartí un taller de un día para terapeutas daneses. También visitamos los lugares de interés: las tumbas de Søren Kierkegaard y Hans Christian Andersen, enterrados uno junto al otro en el cementerio Assistens.

Una vez que llegamos a París, nos instalamos en un departamento de un quinto piso, sin ascensor, sobre la rue Saint-André-des-Arts, a tres cuadras del Sena en el distrito 5. Con la ayuda de Marilyn, conseguí un estudio a dos cuadras de la *rue* Mouffetard, que el gobierno francés había reservado para los académicos extranjeros.

Fue una estadía maravillosa. De mañana, Ben subía y bajaba los cinco pisos para comprar *croissants* y el *International Herald Tribune* antes de tomar el Métro hacia la École Internationale Bilingue. Marilyn trabajaba en un nuevo libro, *Maternity, Mortality, and the*

*Literature of Madness* (Maternidad, mortalidad y la literatura de la locura), una obra de crítica literaria psicológica. Yo conocí a muchas de sus amistades francesas y nos invitaron a numerosas comidas, pero la comunicación no era fácil: muy pocos hablaban inglés, y aunque me esforcé por aprender francés con una profesora, mis progresos fueron escasos. En las reuniones sociales, tendía a sentirme como el idiota del pueblo.

Yo había estudiado alemán en la escuela secundaria y en la universidad y, tal vez a causa de las semejanzas del alemán con el *yiddish* que hablaban mis padres, me las arreglé bastante bien. Pero había algo en el acento y la cadencia del francés que me confundía. Quizás se relaciona con mi incapacidad de retener una melodía en la mente o de reproducirla. El gen de la incapacidad para los idiomas debe provenir de mi madre, que tenía serios problemas con la lengua inglesa. ¡Pero, ay, la comida francesa! Esperaba especialmente los *croissants* de la mañana y los tentempiés de las cinco de la tarde. Nuestra calle era un mercado peatonal muy concurrido con puestos al aire libre que pregonaban sus paradisíacas frutillas dulces, y tiendas gourmet que vendían tajadas de paté de hígado de pollo y terrina de conejo. En las panaderías y pastelerías, Marilyn y yo pedíamos la *tarte aux fraises des bois* y Ben el *pain au chocolat*.

Aunque no entendía el suficiente francés como para ir con Marilyn al teatro, la acompañé a varios conciertos —un memorable contratenor en la Sainte-Chapelle y un emocionante Offenbach en el Châtelet— pero sobre todo disfruté de los museos. ¿Cómo no apreciar las pinturas de nenúfares de Monet, especialmente después de que Ben, Marilyn y yo fuéramos en tren hasta la casa rural del pintor en Giverny y contempláramos el histórico puente de estilo japonés que se extendía a lo largo del jardín flotante de nenúfares? Vagué por el Louvre, demorándome sobre todo en las salas que contenían antiguos utensilios egipcios y persas, y el majestuoso friso de Leones de Susa, hecho de ladrillo esmaltado.

Durante nuestra maravillosa estadía parisina, escribí *Inpatient Group Psychotherapy* (Psicoterapia de pacientes internados) en seis meses, mucho más rápido que cualquier otro libro que haya escrito. Fue, también, el único libro que dicté. Stanford fue suficientemente generosa como para enviar a mi secretaria, Bea Mitchell, con nosotros a París, y todas las mañanas le dictaba dos o tres páginas para un primer borrador que ella transcribía; durante las tardes, corregía y volvía a corregir esas páginas, y me preparaba para la sesión de escritura del día siguiente. Bea Mitchell y yo éramos buenos amigos, y todos los días caminábamos las dos cuadras hacia la *rue* Mouffetard y

almorzábamos en uno de los muchos restaurantes griegos de esa calle.

*Inpatient Group Psychotherapy* se publicó en Basic Books en 1983 y, posteriormente, influenció la práctica de terapia de grupo en muchas salas de pacientes internados. Más aún, una serie de estudios empíricos han consolidado la eficacia de este enfoque. Pero ya no volví a trabajar con pacientes internados; en cambio, me dediqué nuevamente a ampliar mi conocimiento sobre el pensamiento existencialista.

Decidí continuar mi formación filosófica estudiando más a fondo el pensamiento oriental, un área que ignoraba profundamente y que había excluido por completo de *Psicoterapia existencial*. En los últimos meses previos a partir hacia París, había comenzado a leer en esa dirección y a hablar con académicos de Stanford, incluyendo a uno de mis residentes, James Tenzel, que había asistido a retiros espirituales con un renombrado maestro budista, S. N. Goenka, en su *ashram*, Dhamma Giri, en Igatpuri, India. Todos los expertos a los que consulté me convencieron de que la lectura era insuficiente y de que era importante para mí embarcarme en una práctica de meditación personal. Así, en diciembre, hacia el final de nuestra estadía en París, me despedí de la Ciudad Luz, de Marilyn y de Ben, que permanecieron allí durante un mes más, y partí solo a visitar a Goenka, en la India.

# CAPÍTULO VEINTISIETE

# PASAJE A LA INDIA

Este viaje fue extraordinariamente rico en experiencias, e incluso ahora, treinta y cinco años más tarde, una gran cantidad de detalles perviven en mi mente. De hecho, como recientemente me he interesado más, y con actitud más respetuosa, por las prácticas de meditación, los acontecimientos de este viaje han adquirido una prodigiosa intensidad.

Aterrizo en Bombay, ahora Mumbai, en la época del festival anual Chaturthi, cuando enormes multitudes celebran las gigantescas estatuas del dios de cabeza de elefante, Ganesh. No he viajado solo durante largo tiempo y estoy emocionado con este nuevo mundo y esta nueva aventura. El día siguiente, empiezo un viaje de dos horas desde Mumbai hasta Igatpuri, sentado en el compartimiento de un tren con tres adorables hermanas indias ataviadas con túnicas de azafrán brillante y magenta.

La más bella de las tres se sienta junto a mí y yo inhalo su embriagadora fragancia a canela y cardamomo. Las otras dos se sientan frente a mí. De tanto en tanto miro subrepticiamente a mis compañeras de viaje —su belleza me corta el aliento—, pero más que nada miro por la ventanilla las asombrosas vistas. El tren sigue la ribera de un río llena de multitudes de pie en el agua que cantan mientras sumergen pequeñas estatuas de Ganesh; muchos también sostienen globos amarillos de papel maché. Señalo la ventanilla y le hablo a la mujer que está a mi lado:

—Discúlpeme, pero ¿podría decirme qué está ocurriendo? ¿Qué es lo que entonan?

Ella gira y me mira directamente a los ojos y me responde en un exquisito inglés teñido de hindú:

—Dicen: «Amado Canapati, vuelve el año próximo».

—¿Canapati? —pregunto.

Las otras dos mujeres ríen disimuladamente.

Mi compañera responde:

—Nuestra lengua y nuestras costumbres son muy confusas, lo sé.

Pero tal vez usted sepa el nombre más común de este dios, Ganesh.

—Gracias. ¿Y puedo preguntarle por qué lo sumergen en el río?

—El ritual nos enseña la ley cósmica: el ciclo de la forma a lo informe es eterno. Las estatuas de Ganesh están hechas de arcilla, y en el agua se disuelven hasta lo informe. El cuerpo perece, pero el dios que reside en él permanece constante.

—Qué interesante. Gracias. Y una última pregunta: ¿por qué la gente sostiene esos globos de papel amarillos?

Las tres mujeres vuelven a disimular la risa ante mi pregunta.

—Esos globos representan la luna. Hay una vieja leyenda sobre Ganesh en la que come demasiados *laddus*…

—¿*Laddus*?

—El *laddu* es uno de nuestros pasteles, una pelota de harina frita con almíbar de cardamomo. A Ganesh le encantan y una noche comió tantos que cayó y su estómago estalló. A la luna, único testigo del acontecimiento, este le resultó tan hilarante que rio y rio. Enfurecido, Ganesh exilió a la luna del universo. Pero muy pronto todos, incluso los dioses, echaron tanto de menos a la luna que una asamblea le pidió al señor Shiva, el padre de Ganesh, que convenciera a su hijo de que transigiera. Hasta la luna se unió al grupo y se disculpó con Ganesh, quien cedió y redujo el castigo de la luna: sería invisible tan solo un día al mes y parcialmente visible el resto del mes.

—Gracias —dije—. ¡Qué relato fascinante! ¡Y qué dios gracioso con esa cabeza de elefante!

Mi compañera piensa por un momento y agrega:

—Por favor no permita que mis comentarios hagan que subestime la seriedad de la religión. Es interesante considerar los rasgos de Ganesh…, cada uno significa algo. —Desabrocha un broche de Ganesh que usa alrededor del cuello bajo sus ropas y lo sostiene en alto para que yo lo vea—. Mire con cuidado a Ganesh —dice—. Cada uno de sus rasgos tiene un mensaje importante. La gran cabeza nos dice que pensemos en grande, las grandes orejas que escuchemos bien, los pequeños ojos que nos concentremos con intensidad. Oh, y otra cosa, la boca pequeña nos dice que hablemos menos, y eso de pronto hace que me pregunte si estoy hablando demasiado.

—Oh, no. Lejos de ello. —Es tan bella que a veces tengo dificultad para concentrarme en sus palabras, pero por supuesto no digo nada de eso—. Por favor continúe. Dígame, ¿por qué tiene un solo colmillo?

—Para recordarnos que nos aferremos a lo bueno y descartemos lo malo.

—¿Y qué aferra? Parece un hacha.

—Sí, significa que debemos cortar con los apegos.

—Eso suena como el budismo —digo.

—No debemos olvidar que el Buda emergió del gran océano de Shiva.

—Y una última pregunta. ¿El ratón bajo su pata? Lo he visto en todas las estatuas de Ganesh.

—Oh, ese es el atributo más interesante de todos —dice ella. Sus ojos me fascinan; siento como si me disolviera en su mirada—. El ratón representa el «deseo», y Ganesh nos enseña que debemos mantener el deseo bajo control.

Súbitamente escuchamos un chillido de frenos mientras el tren disminuye la velocidad. Mi compañera, cuyo nombre no sé, dice:

—Ah, nos acercamos a Igatpuri y debo recoger mis cosas para partir. Mis hermanas y yo asistiremos a un retiro de meditación *vipassana* aquí.

—Oh, yo asistiré también a ese retiro. He disfrutado mucho nuestra conversación. Tal vez deberíamos seguir hablando en el retiro… ¿a la hora del té o del almuerzo?

Ella asiente, diciendo:

—Ay, lamentablemente no podremos hablar más…

—Estoy confundido. Usted dice que no, pero asiente con la cabeza, diciendo que sí.

—Sí, sí, nuestra cabeza que asiente es siempre un problema para los estadounidenses. Cuando asentimos de arriba abajo queremos decir que no, y cuando meneamos la cabeza de lado a lado queremos decir sí. Sé que es al revés de aquello a lo que usted está acostumbrado.

—Entonces quiso decir que no. Pero ¿por qué? ¿Por qué no podremos hablar más?

—En el retiro no puede haber conversación. Noble silencio es la regla, la ley, en el retiro *vipassana*… nada de conversación en absoluto durante los once días siguientes. Y también eso está prohibido. —Señala el libro en mi regazo—. No debe haber distracciones de la tarea que se debe cumplir.

—Bien, adiós —digo, y agrego, esperanzado—: Tal vez podamos hablar otra vez en el tren después del retiro.

—No, amigo mío, no debemos pensar en eso. Goenka enseña que debemos habitar solo el presente. Los recuerdos del pasado y los anhelos futuros solo producen inquietud.

Con frecuencia he pensado en sus palabras antes de partir: «Los recuerdos del pasado y los anhelos futuros solo producen inquietud». Tanta verdad en esas palabras, pero a un costo tan alto. No creo que pueda ni esté dispuesto a pagar tanto.

En Igatpuri tomé un taxi para recorrer una corta distancia hasta el centro de meditación, donde me registré, y me pidieron que donara dinero para el retiro. Cuando pregunté por la tarifa promedio que pagaban los asistentes, me dijeron que la mayoría eran pobres y no pagaban nada. Doné doscientos dólares, considerando que era una tarifa modesta por un retiro de once días que incluía alojamiento y comida. Sin embargo, el personal pareció asombrado por mi generosidad y todos menearon la cabeza en señal de aprobación mientras yo los miraba. Miré a mi alrededor y advertí, con un poco de preocupación, que de los cerca de doscientos participantes que se registraban para el retiro… ¡yo era el único occidental!

Un miembro del personal guardó todos mis libros en un casillero en la oficina del frente y después me guio a mi zona de dormir. Tal vez porque había hecho una considerable donación, me ubicaron en una habitación tan solo con cuatro compañeros. Nos saludamos en silencio. Uno de ellos era ciego, y en tres o cuatro oportunidades se confundió y trató de tenderse en mi jergón, y yo lo guié de vuelta al suyo. No hubo conversación durante los diez días enteros. Solo Goenka, y ocasionalmente su asistente, hablaban.

Fue solo cuando miré el programa que empecé a entender la severidad de aquello a lo que me había inscripto. El día empezaba a las cinco con un desayuno liviano y luego instrucción de meditación, cantos y lecturas durante todo el día. La única comida verdadera del día era un almuerzo vegetariano al mediodía, pero muy pronto perdí el apetito y la comida dejó de importarme, una reacción común en el retiro.

Después del desayuno nos reuníamos en el salón, donde había un podio ligeramente elevado para Goenka. El salón tenía suelo de estera y, por supuesto, ningún mueble. Los doscientos asistentes se sentaban todos en posición de loto, esperando en silencio la aparición de Goenka. Al cabo de pocos minutos de silencio, cuatro asistentes escoltaron a Goenka hasta el podio. Un hombre apuesto y formidable, de piel color bronce vestido con ropa blanca, iniciaba su enseñanza entonando un antiguo texto budista en pali, un extinto lenguaje indoeuropeo que es la lengua litúrgica del budismo *theravada*. Haría esto cada mañana del retiro, cantando en una voz de barítono extraordinariamente rica que me cautivaba. Cualquier cosa que fuera a venir, yo sabía que el placer de escuchar el canto de Goenka cada mañana haría que todas las penurias de este viaje valieran la pena. Al final del retiro tuve buen cuidado de comprar algunos de sus discos, y durante años los escuché cada noche mientras me remojaba en la tina caliente.

La primera idea que se me ocurre cuando me pregunto por qué ese canto me afectaba tanto es la voz de mi padre mientras acompañaba a los cantantes *yiddish* de un disco fonográfico. Y después, también, pienso cuánto me recuerda el canto de Goenka al de los cantores de la sinagoga. Durante mi adolescencia, todo lo que quería era escaparme de la sinagoga tan rápido como fuera posible, pero ahora, retrospectivamente, recuerdo cierto deleite cuando escuchaba la hermosa voz de los cantores. Solo puedo suponer que hay alguna parte de mí profundamente enterrada que anhela el encantamiento, y el alivio del dolor de la separación entre el ritual y la autoridad. Creo que muy pocos no sienten ese anhelo. He visto al emperador sin ropas, he escuchado los secretos de demasiados individuos de alta posición y sé que no hay nadie inmune a la desesperación y al anhelo de lo divino.

Goenka nos habló los primeros dos días, instruyéndonos sobre cómo concentrarnos en la respiración. Cómo experimentar el aire frío en la inhalación y el cálido aire exhalado que había sido acunado en los pulmones. Tras apenas unas pocas horas del primer día, sin embargo, desarrollé un significativo problema al sentarme en posición de loto. Nunca me he sentido cómodo sentado en el suelo, y mis rodillas y mi espalda empezaron a dolerme. Durante el descanso del almuerzo, le hablé de mi problema a uno de los asistentes de Goenka (aunque debíamos mantener silencio entre nosotros, se nos permitía, si era verdaderamente urgente, hablar con un asistente). Me miró de manera rara y preguntó en voz alta qué debía haber hecho en mi vida anterior para tener una espalda tan poco cooperativa. Sin embargo, me ofreció una simple silla de madera, y durante el resto del retiro me senté en una silla en medio de doscientos acólitos, todos ellos sentados serenamente en la posición de loto. El comentario del asistente acerca de las vidas pasadas fue, por lo demás, la única referencia a lo sobrenatural que escuché durante todo el retiro. La disciplina estaba presente, pero era invisible, hasta una tarde en la que alguien soltó una sonora flatulencia. Un par de personas se rieron a carcajadas, y pronto un grupo de entre ocho y diez personas sufrió un ataque de risa que duró varios minutos. Goenka terminó bruscamente con la enseñanza del día, y a la mañana siguiente, advertí que la concurrencia era menor: los asistentes que se habían reído no estaban presentes, e indudablemente habían sido expulsados.

El tercer día, Goenka comenzó la enseñanza formal de la meditación *vipassana*, enseñándonos a concentrarnos en nuestros cráneos hasta que advirtiéramos alguna sensación allí, quizá una

picazón o una punzada, y que luego dirigiéramos nuestra atención al rostro, aguardando advertir una sensación allí que nos diera la señal de avanzar al siguiente segmento de nuestro cuerpo, hacia el cuello, los hombros, hasta llegar a las plantas de los pies, todo el tiempo observando la respiración, y siempre conscientes de la impermanencia. Toda la enseñanza posterior se centró solo en aprender esta técnica *vipassana*, que era, tal como Goenka nos recordó reiteradamente, la forma personal de meditación de Buda.

Además de la instrucción y el canto, Goenka ofrecía diversas charlas motivacionales, pero casi todas me parecieron decepcionantes. Nos aseguraba que ahora éramos ricos, que poseíamos una técnica que nos permitía emplear nuestro tiempo de manera más significativa. Por ejemplo, al esperar el autobús, podíamos meditar a la manera *vipassana* y purificar nuestras mentes, tal como un jardinero podría quitar la maleza de un jardín. De esta manera, enfatizaba Goenka, tendríamos una ventaja por sobre los demás, que meramente esperaban el autobús, perdiendo el tiempo. Esta última idea, que la meditación *vipassana* nos permitía obtener una ventaja por sobre los demás, me pareció indigna e incompatible con el atractivo espiritual de Goenka.

Luego de varios días de incesante enseñanza por parte de Goenka, tuve una epifanía que cambió por completo la naturaleza de mi práctica de *vipassana*. Comencé a «barrer». Empecé a sentir como si me arrojaran miel sobre la cabeza que lentamente se deslizaba hacia abajo hasta envolverme todo el cuerpo. Era una sensación deliciosa, como si mi cuerpo zumbara o vibrara, y de pronto tuve un destello de intuición: ahora entendía completamente por qué tantos adeptos podían permanecer en ese estado durante semanas, e incluso durante años. No había preocupaciones, ni ansiedad, ni sentido del propio ser o de separación, tan solo el zumbido celestial y el calor que me barría hacia abajo y a través del cuerpo.

Ay, este estado delicioso y de otro mundo duró solo un día y medio, y no logré volver a entrar en él. Me temo que, en términos generales, no me calificaría con una buena nota como practicante de *vipassana*. No ayudó al proceso el hecho de que mi sueño se trastocara por completo… Durante el retiro rara vez dormí más de cuatro o cinco horas. Esto se debió, en parte, al impacto de tanta meditación, en parte a la confusión de mi compañero ciego y a sus intentos de acostarse en mi jergón, y también a los guardias nocturnos que daban vueltas alrededor del centro haciendo sonar silbatos de policía durante toda la noche para alejar a los ladrones. El tiempo transcurría demasiado lentamente y yo me aburría cada vez más. Además de lavar

mi ropa, no había mucho más para hacer, de manera que la lavaba frecuentemente tanto si era necesario como si no, y a menudo iba a controlar qué tan rápido se secaba.

De tanto en tanto, a la distancia, veía a mi bella compañera del tren, pero, por supuesto, no podíamos hablar, aunque yo estaba seguro de que ella me miraba profundamente a los ojos. A pesar de sus advertencias acerca de que los pensamientos futuros podrían perturbar la tranquilidad, con frecuencia me imaginaba volviendo a encontrarla en el tren, sin sus hermanas, luego del retiro. Me esforcé por disipar esa fantasía lujuriosa… Sin duda, esta clase de fantasías obstruyen el camino hacia la ecuanimidad.

Y, lo peor de todo, ¡nada de libros! Rara vez paso un día sin leer uno o dos capítulos de una novela, pero me habían pedido que me deshiciera de todo mi material de lectura al registrarme. Estaba inquieto, como un adicto con síndrome de abstinencia. Descubrí una hoja de papel en blanco arrugada dentro de mi morral, me abalancé sobre ella y con un lápiz me entretuve bosquejando un relato. Recordé las palabras de mi compañera de tren: «Los recuerdos del pasado y los anhelos del futuro producen tan solo inquietud». Ahora, con el lápiz en la mano, consideré las consecuencias catastróficas de esa idea. Imaginé a Shakespeare adoptando esa frase y eligiendo no escribir *El rey Lear*. No solo Lear, sino todos los grandes personajes de la literatura se habrían malogrado. Sí, la glorificación de la serenidad es maravillosamente tranquilizadora, pero ¡a qué costo!

Luego del retiro tomé el tren de regreso a Mumbai y nunca más volví a ver a las hermanas indias. Antes de dejar India quería visitar Benarés, la capital espiritual del país, pero el camino pasaba por Calcuta, ciudad que me hizo enfrentar, como ninguna otra antes, las profundidades de la miseria humana. El taxi que me llevó a la ciudad desde el aeropuerto atravesó las interminables y miserables chozas de los pobres, cada una con una estufa de carbón que lanzaba humo oscuro a un aire que escocía la garganta y cubría el sol de las dos de la tarde. Mendigos demacrados, hombres ciegos, leprosos y niños escuálidos y de mirada penetrante me esperaban cada vez que salía del hotel. Los leprosos me perseguían durante cuadras, amenazándome con tocarme con sus llagas si no les daba una limosna. Siempre salía con los bolsillos llenos de monedas, pero la pobreza y la necesidad no tenían fin. Me esforcé por emplear las técnicas *vipassana* que había aprendido, pero fracasé en mi intento de alcanzar la tranquilidad. Mi práctica de meditación de principiante parecía impotente ante la dura realidad.

Luego de tres días en Calcuta, me subí a un tren y llegué a la santa

ciudad de Benarés, tarde en la noche, y era el único turista en la vacía estación de trenes. Al cabo de una hora, un hombre a bordo de un *rickshaw* llegó a la estación y tras una enérgica negociación, accedió a llevarme a Benarés y ayudarme a encontrar alojamiento. Pero la ciudad estaba tan colmada de peregrinos budistas que las plazas libres escaseaban. Finalmente, tras dos horas de búsqueda, encontré una pequeña habitación en un monasterio tibetano, aceptable, pero muy ruidosa. Dormí poco debido a los estridentes y jubilosos cantos tántricos que duraron toda la noche. En los días que siguieron, asistí a seminarios, clases de yoga y ejercicios de meditación en distintos monasterios. Aunque era un fracaso como practicante de meditación, los seminarios y las clases me despertaron gran interés… En ningún momento dudé de que en la tradición budista hubiera una gran sabiduría. Del mismo modo, no volví a considerar inscribirme en nuevos retiros de meditación. En esa época me parecía una práctica solipsista… Yo tenía una vida en otra parte: una esposa y una familia a quienes amaba profundamente, mi propio trabajo y mi propio método de servir a los demás.

Di paseos en bote por el Ganges, contemplé las cremaciones diarias en las riberas, vi manadas de monos en los árboles y en los tejados, y exploré los alrededores de la ciudad junto a un guía, un estudiante de Psiquiatría que tenía una motocicleta. Después me dirigí a Sarnath, la santa ciudad budista que albergaba muchos lugares venerados, por ejemplo, el Parque de los Ciervos, donde Buda ofreció su primera enseñanza del *dharma* a sus acólitos, así como el árbol de Bodhi, surgido a partir de un vástago del árbol original, debajo del cual Buda halló la iluminación.

Cuando fui a la estación a comprar mi boleto de regreso a Calcuta, desde donde debía tomar un avión hacia Estados Unidos tras una escala en Tailandia, el vendedor me informó que no había asientos disponibles durante los próximos días. Me quedé perplejo, puesto que la estación estaba casi desierta. De vuelta al hotel, le pedí ayuda al encargado, quien, con una sonrisa, me informó que la solución a mi enigma era bastante simple y que aún debía familiarizarme con las costumbres de la India. Me acompañó de regreso a la estación, me pidió un billete de cinco dólares y se lo entregó disimuladamente al vendedor de boletos, quien con mucha cortesía y de manera instantánea emitió un boleto. Más aún, cuando subí al tren, advertí que yo era el único pasajero en todo el compartimento de segunda clase.

De Calcuta volé a Tailandia, donde recorrí mercados flotantes y santuarios budistas, y donde tuve una interesante conversación y tomé

el té con un académico budista con quien había hecho arreglos para encontrarme por medio de un amigo. Por la noche, un amigo de mi primo Jay me llevó a hacer un *tour* secular por la ciudad. En el enorme restaurante de mariscos donde íbamos a cenar, el camarero no nos entregó la carta; en cambio, nos escoltó hacia un estanque que rodeaba el lugar y nos pidió que eligiéramos el pescado. Lo atrapó con una red de mango largo y nos guio hacia un gran contenedor de verduras, donde elegí las guarniciones. Hice lo posible por hacer uso ante el camarero de mi única frase en tailandés «*Phrik rxn*» («Sin chile picante»), pero debo haber mezclado las palabras, porque desencadené en él una risa tan estrepitosa que otros camareros se le acercaron para unirse a ella. Luego de la cena, mi guía me condujo a mi primera y única experiencia de masaje corporal integral en un salón tailandés. Una asistente me guio hacia un cuarto, allí me pidió que me quitara la ropa y me bañara, luego me cubrió completamente con aceite para masajes, momento en el cual la masajista, una mujer extraordinariamente bella y desnuda, entró y comenzó a hacerme masajes. Al cabo de unos minutos, advertí que había malentendido el término «masaje corporal integral»… No consistía en que masajearan mi cuerpo, sino más bien en que la mujer me masajeara con todo su cuerpo. Al finalizar la sesión sonrió, hizo una reverencia y preguntó de manera delicada: «¿Desea algo más?».

De Bangkok me dirigí en autobús hacia Chiang Mai, donde vi elefantes en plena tarea de talar bosques. Allí conocí a un viajero, un turista austríaco, con quien contratamos un guía para que nos llevara en una expedición en canoa por el río Kok. Nos detuvimos en una aldea indígena y nos unimos a los hombres que se sentaban en círculo a fumar opio, mientras las mujeres, naturalmente, realizaban todo el trabajo tribal. Mi única experiencia con el opio no fue dramática: se limitó a un ligero y apacible estado mental que duró varias horas. Seguimos hacia Chiang Rei, y en el camino pasamos junto a una serie de templos almenados, como salidos de un cuento de hadas, que daban la impresión de que podrían salir volando en cualquier momento. En Chiang Rei, junto a otros turistas, crucé un puente que unía Tailandia con Birmania y, a mitad de camino, nos topamos con la severa guardia militar birmana. Los guardias nos permitieron tocar la barrera durante un momento, de manera que pudiéramos decir que habíamos estado en Birmania. A continuación volé hacia la isla de Phuket y durante varios días me dediqué a caminar por las playas y a bucear; luego me dirigí a casa, en California.

Aunque me encantó este viaje, en última instancia pagué un precio por hacerlo. Al poco tiempo de volver a casa, desarrollé una extraña

enfermedad que me afectó durante varias semanas, con fatiga, dolores de cabeza, mareos y pérdida del apetito. Todos los especialistas del Hospital de Stanford convinieron que había contraído una enfermedad tropical, pero ninguno de ellos logró descubrir de qué enfermedad se trataba. Meses más tarde, cuando me había recuperado por completo, decidimos celebrar con un breve viaje a una isla del Caribe, donde habíamos alquilado una cabaña durante dos semanas. En uno de mis primeros días en la isla, dormí la siesta en el sofá de la cabaña y desperté cubierto de picaduras de insecto. Al día siguiente me sentí peor que cuando había llegado de la India. Volamos de regreso a casa y el Departamento de Medicina de Stanford pasó semanas tratándome contra el dengue y otras enfermedades tropicales. Aunque emplearon cada prueba de diagnóstico al alcance de la medicina moderna, nunca pudieron resolver el enigma de mi enfermedad.

Permanecí en este estado durante alrededor de dieciséis meses, apenas capaz de trasladarme a Stanford todos los días y necesitado de mucho descanso. Una de las amigas íntimas de Marilyn le dijo más tarde que muchos habían creído que yo había sufrido un accidente cerebrovascular. Con el tiempo, decidí reconstruir mi cuerpo: me inscribí en un gimnasio y me obligué a hacer ejercicio diariamente. Sin importar qué tan mal me sintiera, ignoraba por completo todo pretexto o excusa de mi cuerpo y mantenía mi régimen en el gimnasio, y al final, recobré mi salud. Al mirar retrospectivamente esa época, recuerdo que frecuentemente Ben, mi hijo de doce años, entraba en mi habitación y se sentaba silenciosamente junto a mí. Durante esos dos años no jugué al tenis con él, tampoco le enseñé a jugar al ajedrez, ni salimos a pasear juntos en bicicleta (aunque él recuerda que jugábamos al *backgammon* y leíamos en voz alta las *Crónicas de Thomas Covenant, el incrédulo*, de Stephen Donaldson).

Desde entonces, he experimentado una gran empatía por los pacientes que sufren misteriosas enfermedades no diagnosticables, como la fatiga crónica o fibromialgia. Fue un capítulo oscuro de mi vida, y casi todos los recuerdos de aquellos días se han desvanecido… pero sé que fue mi última prueba de resistencia.

Aunque no volví a meditar durante muchos años, he desarrollado una mayor consideración hacia la práctica en parte porque he conocido a muchas personas a quienes les ha brindado alivio del sufrimiento y les ofreció un camino hacia una vida basada en la compasión. En los últimos tres años he leído más acerca de la meditación, he hablado con colegas que llevan adelante una práctica, y he experimentado distintos enfoques. Con frecuencia, en las noches en las que me siento

inquieto, escucho una de las muchas meditaciones para dormir disponibles en Internet y, a menudo, me quedo dormido antes de que termine.

La India fue mi primera introducción profunda en la cultura asiática. Pero no sería la última.

# CAPÍTULO VEINTIOCHO

# JAPÓN, CHINA, BALI Y EL *VERDUGO DEL AMOR*

Mientras me estaba registrando en mi hotel de Tokio en el otoño de 1987, me encontré con el psicólogo que hablaba inglés que mis anfitriones japoneses habían traído de Nueva York para servir como traductor. Estaba alojado en el cuarto vecino al mío del hotel y estaría disponible a toda hora durante toda la semana de mis conferencias.

—¿Puede decirme exactamente qué es lo que tengo que hacer? —pregunté.

—El director del programa del Hospital Hasegawa no me ha dicho nada específico sobre sus horarios de esta semana.

—Me pregunto por qué —pregunté, pero no me contestaron—. Parecen ser casi deliberadamente reservados.

Él simplemente me miró, encogiéndose de hombros.

La mañana siguiente cuando él y yo llegamos al Hospital Hasegawa, fui recibido graciosamente con un enorme ramo de flores por un gran contingente de psiquiatras y administradores que me esperaban en la entrada. Dijeron que mi primera mañana era una ocasión especial: todo el personal del hospital estaría presente para escuchar mi charla sobre una sesión de un grupo terapéutico de pacientes internados. Luego me guiaron a un auditorio con asientos para alrededor de cuatrocientas personas. Por haber comentado sesiones de grupo incontables veces, me sentí relajado y me senté, anticipando una descripción verbal o un video de una reunión grupal. En cambio quedé asombrado al ver que el personal había preparado elaboradamente una recreación dramatizada de una reunión grupal. Habían grabado una sesión grupal realizada en una de las salas del hospital el mes anterior, la habían transcrito, habían asignado roles a diversos miembros del personal y, obviamente, habían pasado muchas horas ensayando el drama. Se trataba de una actuación pulida, pero, ay, retrataba una de las más espantosas reuniones grupales que yo

hubiera visto nunca. Los coordinadores daban vueltas al grupo, ofreciendo consejo y prescribiendo diversos ejercicios por turno a cada integrante. Ni siquiera una vez un miembro del grupo se dirigió a otro miembro… En mi opinión, un claro ejemplo de cómo no hacer terapia grupal. Si hubiera sido tan solo la grabación de una sesión grupal real, no hubiera tenido problemas en interrumpirla y luego describir enfoques alternativos. Pero ¿cómo podía detener una producción cuidadosamente coreografiada que debe haber insumido incontables horas de ensayo? Hubiera sido un horrible insulto, así que me quedé sentado y asistí a toda la actuación (mientras mi traductor susurraba en mi oído). Luego, en mi charla, con suavidad, con mucha suavidad, sugerí algunas técnicas basadas en las relaciones interpersonales. Intenté lo mejor posible ser un maestro útil durante mi semana en Tokio, pero nunca sentí que fuera eficaz. Advertí durante esa semana que algo profundamente arraigado en la cultura japonesa se opone a la psicoterapia occidental, especialmente a la psicoterapia de grupo: principalmente, la vergüenza de revelarse o de compartir los propios secretos familiares. Me ofrecí de voluntario para conducir un proceso grupal para terapeutas, pero la idea fue rechazada y, para ser honesto, me sentí aliviado. Pienso que hubiera habido una resistencia silenciosa tan poderosa que en realidad, hubiéramos avanzado muy poco. En todas mis presentaciones de esa semana, el público fue respetuosamente atento, pero nadie hizo un comentario ni formuló una pregunta.

Marilyn tuvo una experiencia similar en el mismo viaje. Dio una conferencia sobre literatura de mujeres en Estados Unidos durante el siglo XX en un instituto japonés de mujeres ante un gran multitud en un auditorio bellamente decorado. El acontecimiento estaba bien planificado, con un adorable recital de danza que precedía la conferencia y una audiencia atenta y respetuosa. Pero cuando pidió que le hicieran preguntas o comentarios, hubo silencio. Dos semanas más tarde, dio una conferencia idéntica en la Universidad de Estudios Extranjeros de Pekín y al final, fue bombardeada con preguntas de las estudiantes chinas.

En Tokio me trataron con toda la cortesía imaginable. Me encantaban nuestros formales almuerzos de la caja bento, con siete capas de platos delicados y espléndidamente dispuestos. Prepararon en mi honor fastuosas celebraciones, y mi anfitrión me invitó generosamente a usar su condominio con vista de 360 grados en Hawái siempre que lo deseara.

Después de mis conferencias, en todos los sitios donde íbamos en Japón nos trataron siempre de manera muy generosa, tanto anfitriones

como desconocidos. En Tokio una noche en la que íbamos a ver teatro *kabuki* pero nos habíamos perdido en el camino, le mostramos nuestras entradas a una mujer que estaba lavando los peldaños de un edificio y le pedimos orientación. Instantáneamente dejó lo que estaba haciendo y nos escoltó cuatro cuadras hasta la puerta de nuestro teatro. Otra vez, en Kioto, nos habíamos bajado de un autobús y estábamos caminando por la ciudad cuando oímos pasos apresurados a nuestras espaldas. Una mujer anciana que luchaba por recuperar el aliento se acercó con el paraguas que nos habíamos dejado en el autobús. Poco después en un templo budista, trabamos conversación con un desconocido, un profesor universitario, que inmediatamente nos invitó a su casa a cenar. Pero su cultura no daba la bienvenida a mi enfoque de la terapia, y muy pocos de mis libros han sido traducidos al japonés.

Japón fue la primera parada de un año sabático. Acababa de terminar un período difícil, revisando, una vez más, mi libro de texto sobre terapia grupal. Los principiantes que escriben un libro de texto, como yo, generalmente no advierten que si el libro es exitoso, están comprometidos de por vida. Los libros de texto deben ser revisados cada pocos años, particularmente si hay nuevas investigaciones y cambios en el campo, y eso de hecho fue lo que ocurrió con la terapia grupal. Si no son revisados, los profesores buscarán un texto más moderno para sus clases.

En el otoño de 1987, teníamos un nido vacío: mi hijo menor, Ben, había abandonado el hogar para ir a la universidad en Stanford. Después de enviarle mi libro de texto revisado al editor, Marilyn y yo celebramos nuestra libertad con un año entero de viaje en el exterior, deteniéndonos para largos retiros de escritura en Bali y en París.

Durante mucho tiempo yo había considerado una clase de libro muy diferente. Toda mi vida había sido un amante de la narrativa, y con frecuencia había utilizado historias terapéuticas, algunas apenas de unos renglones, otras de unas pocas páginas, en mi escritura profesional. A lo largo de los años muchos lectores de mi texto de terapia grupal me habían informado que estaban dispuestos a soportar muchas páginas de seca teoría porque sabían que habría otro relato de enseñanza a la vuelta de la esquina. Entonces a los 56 años decidí hacer un importante cambio en mi vida. Seguiría enseñándoles a los jóvenes psicoterapeutas a través de mi escritura, pero elevaría el relato a una posición privilegiada: pondría la historia primero y permitiría que fuera el vehículo primario de mi enseñanza. Sentí que había llegado el momento de liberar al cuentista que llevaba dentro.

Antes de partir hacia Japón, era imperativo conseguir mi máquina de última moda: una computadora portátil. Así que alquilamos una cabaña durante tres semanas en Ashland, Oregón, una ciudad que habíamos visitados muchas veces por su extraordinario festival de teatro. Veíamos obras en la noche, pero durante el día, practicaba asiduamente la escritura en mi portátil. Cuando me sentí confiado acerca de su uso, partimos hacia nuestra primera parada: mis conferencias en Tokio.

En ese momento, tipeaba con un solo dedo. Todos mis libros y artículos anteriores habían sido escritos a mano (o en un caso, dictado). Pero para usar esta nueva computadora debía aprender a tipear, y lo logré por medio de un inusual método: pasé mi largo vuelo hacia Japón jugando a uno de los primeros videojuegos, en el que mi nave espacial era atacada por naves alienígenas que disparaban misiles con la forma de las letras del alfabeto, que sólo podían ser rechazados presionando en el teclado la tecla correspondiente. Era un recurso pedagógico extraordinariamente eficaz y para el momento en que el avión aterrizó en Japón, yo sabía tipear.

Después de nuestra visita a Tokio, volamos a Pekín, donde nos encontramos con cuatro amigos estadounidenses y con un guía —que era obligatorio durante esos años— partimos en un *tour* de China de dos semanas. Fuimos a la Gran Muralla, a la Ciudad Prohibida y en un viaje por el río a Guilin, donde quedamos fascinados por las montañas como lápices que se veían a la distancia. Durante todos estos viajes, seguí contemplando cómo podría escribir una colección de relatos terapéuticos.

Un día en Shanghái me sentía un poco engripado y no acompañé a los otros en su *tour* de todo el día, sino que pasé la mañana descansando. De mi portafolio atestado con notas dictadas de las sesiones, elegí al azar una carpeta (de veinticinco) y leí los sumarios de las setenta y cinco sesiones de terapia que había tenido con Saul, un investigador de bioquímica de sesenta años.

Esa tarde, mientras daba vueltas solo por las calles laterales de Shanghái, llegué a una enorme y hermosa iglesia católica abandonada mucho tiempo atrás. Entrando a través de la puerta abierta, vagué por los pasillos hasta que mi ojo vio el confesionario. Después de asegurarme de que estaba solo, hice algo que siempre había querido hacer: ¡entré y me senté en el lugar del sacerdote! Pensé en las generaciones de sacerdotes que habían escuchado confesiones en ese recinto e imaginé todo lo que habían escuchado… tanto remordimiento, tanta vergüenza, tanta culpa. Envidié a esos hombres

de Dios; envidié su capacidad de decirles a los sufrientes «estás perdonado». ¡Qué poder terapéutico! Mi propia capacidad quedaba empequeñecida.

Después de sentarme y meditar durante alrededor de una hora en ese antiguo sitio de autoridad, ocurrió algo sorprendente: caí en un entresueño durante el cual se me reveló todo el argumento de un relato, «Tres cartas sin abrir». De repente supe todo acerca de esa historia… sus personajes, su desarrollo y sus momentos de suspenso. Estaba desesperado por registrarla antes de que se evaporara, pero no tenía papel ni lápiz (era la época pre-iPhone)…, ninguna manera de registrar mis ideas. Explorando la iglesia, encontré el pequeño cabo de un lápiz en un estante vacío, pero ni un pedazo de papel, así que recurrí al único papel del que disponía… las páginas en blanco de mi pasaporte, donde garrapateé los datos esenciales de la historia. Fue la primera de una colección que en última instancia titularía *Verdugo del amor*.

Pocos días más tarde, dijimos adiós a nuestros amigos y a China y volamos a Bali para una estadía de dos meses en una casa exótica que habíamos alquilado. Allí empecé a escribir en serio. Marilyn también tenía un proyecto de escritura (que finalmente se concretó en su libro *Blood Sisters: The French Revolution in Women's Memory* [Hermanas de sangre: la Revolución francesa en la memoria de las mujeres]). Aunque amábamos intensamente a nuestros cuatro hijos, sentíamos júbilo por nuestra libertad: era nuestra primera estadía prolongada juntos sin hijos desde nuestra luna de miel en Francia, treinta y tres años antes.

Nuestra casa balinesa era diferente de cualquiera que hubiéramos visto. Desde el exterior, podíamos ver solo el alto muro que rodeaba la gran propiedad, que estaba repleta de frondosa flora tropical. La casa no tenía paredes, sólo persianas colgantes que dividían y cerraban las habitaciones. El área de dormir estaba arriba, y el baño se hallaba en una estructura separada. Nuestra primera noche allí fue inolvidable: alrededor de la medianoche, un enjambre de insectos voladores descendió sobre nosotros, millones de ellos, tan abrumadores que nos tapamos las cabezas con las sábanas. Yo miré mis maletas, planeando alejarme tanto como fuera posible de este lugar y con la mayor rapidez cuando llegara la mañana. Pero para el momento en que salió el sol, todo estaba nuevamente en paz, ni un insecto a la vista, y los criados nos juraron que esta bandada de termitas copulaba solo una noche al año. Pájaros de colores iridiscentes se posaban con audacia en los árboles intrincadamente retorcidos del jardín y cantaban extrañas melodías. El perfume de flores desconocidas nos narcotizó, y

encontramos la cocina equipada con varias clases de frutas de aspecto desconocido. Un personal de seis criados que vivían en cabañas en la propiedad se pasaban el día limpiando, cocinando, cuidando el jardín, tocando música, y haciendo arreglos de flores y frutas para los frecuentes festivales religiosos. Una caminata de tres minutos desde la puerta trasera y bajando una senda arenosa nos llevaba a la magnífica playa Kuta…, aún prístina y desierta en esos días. Y todo por mucho menos del alquiler que cobrábamos por nuestra casa de Palo Alto.

Bali, 1988

Después de escribir «Tres cartas sin abrir», la historia sobre Saúl, a partir de las notas que había bocetado en mi pasaporte, me pasé las mañanas en el banco del jardín examinando mis notas para el siguiente relato. A la tarde Marilyn y yo vagábamos durante horas por la playa y, casi imperceptiblemente, una historia se arraigaba y desarrollaba tal impulso como para obligarme a dejar de lado todas las otras notas a fin de dedicarme a ese relato en particular. Cuando empezaba a escribir, no tenía idea de a dónde me llevaría una historia ni qué forma adquiriría. Me sentía casi un espectador mientras observaba cómo se arraigaba y soltaba brotes que pronto se entrelazaban.

Con frecuencia he oído decir a algunos escritores que una historia se escribe sola, pero no lo había entendido hasta entonces. Al cabo de dos meses, tenía un aprecio nuevo y más profundo de una vieja anécdota que Marilyn me había contado años antes acerca del novelista inglés del siglo XIX William Thackeray. Una noche, cuando Thackeray salió de su estudio, su esposa le preguntó cómo había ido el

día de escritura. Él respondió: «Oh, ¡un día terrible! Pendennis [uno de sus personajes] se comportó como un tonto y yo simplemente no pude detenerlo».

Pronto me acostumbré a escuchar a mis personajes hablando entre sí. Los espiaba todo el tiempo… incluso después de haber terminado la escritura del día, cuando paseaba del brazo con Marilyn por alguna de las interminables playas. Al poco tiempo tuve otra experiencia de escritura, una de las más elevadas de mi vida. En algún punto en el que me encontraba profundamente sumergido en una historia, observé mi mente variable coqueteando con otra historia, una historia que tomaba forma más allá de mi percepción inmediata. Tomé esto como una señal —una señal insólita, de mí mismo hacia mí mismo— de que la historia que estaba escribiendo estaba llegando a su fin y otra nueva se aprestaba a nacer.

Ahora que todas mis palabras existían solamente en esta computadora poco familiar, me siento cada vez más incómodo por no tener copias en papel de mi trabajo… Cosas como el USB, Time Machine y Dropbox no existían todavía. Desafortunadamente, mi impresora portátil Kodak no gozaba de los viajes y, después de tan solo un mes en Bali, entregó el alma. Alarmado ante la perspectiva de que mi trabajo se desvaneciera permanentemente en lo profundo de las entrañas de la computadora, busqué ayuda. Resultó que había solamente una impresora en todo Bali, en una escuela de computación en la ciudad capital de Denpasar. Un día llevé mi computadora a la escuela, esperé hasta el final de la clase, y rogué o soborné —no me acuerdo cuál, tal vez ambas cosas— al maestro para que imprimiera una preciosa copia en papel de mi trabajo hasta el momento.

La inspiración llegaba rápidamente en Bali. Sin correo electrónico, teléfono, ni otras distracciones, escribía mejor y más rápidamente que nunca. En los dos meses que pasé allí escribí cuatro de los diez cuentos. En cada historia, pasé mucho tiempo disfrazando la identidad de los pacientes. Alteré las apariencias, las ocupaciones, las edades, las nacionalidades, el estado civil y, con frecuencia, el género. Quería estar completamente seguro de que nadie pudiera reconocerlos y, por supuesto, enviaría la historia terminada a cada paciente para pedirle permiso.

En nuestros descansos, Marilyn y yo exploramos la isla. Nos encantaron los elegantes balineses y admiramos su arte, su danza, sus títeres, sus tallas, y pinturas, y quedamos maravillados con los desfiles religiosos. Las caminatas por la playa y el buceo eran celestiales. Un día nuestro chofer nos llevó, junto con dos bicicletas, a uno de los puntos más altos de Bali y nos deslizamos cuesta abajo a través de las

aldeas y los puestos de paso que vendían rodajas de yaca y durián. Para mi sorpresa, el ajedrez era popular en Bali, y encontré partidas por todas partes. A menudo iba temprano a un restaurante cercano a jugar al ajedrez con el camarero.

Mi acuerdo con Marilyn era pasar la segunda mitad de nuestro año sabático en Europa. Yo amaba las islas tropicales, y Marilyn amaba Francia, y en nuestro matrimonio siempre hemos hecho concesiones. Marilyn acababa de dejar oficialmente su posición administrativa en Stanford (aunque hasta hoy continúa como consultora académica), y todavía conservaba algunas responsabilidades profesionales que la llevaron de regreso a Palo Alto en nuestro viaje a Europa. Yo hice una parada en Hawái para un retiro de escritura en Oahu en el departamento de nuestro adorable anfitrión en Japón, donde escribí otros dos cuentos. Finalmente, después de cinco semanas, Marilyn tocó el timbre, informándome que ya era hora de reanudar nuestro viaje.

Siguiente parada, Bellagio, Italia. Un año antes, cada uno de nosotros se había postulado y había sido aceptado para una residencia en el centro de la Fundación Rockefeller en Bellagio, ella para trabajar en sus memorias de las mujeres de la Revolución francesa, y yo para trabajar en mi libro de cuentos psicoterapéuticos.

Una residencia en Bellagio debe ser uno de los grandes beneficios de la academia. Apenas a unos pasos del lago Como, el complejo Rockefeller tiene bellos jardines, un chef soberbio, que hacía a mano las pastas y servía una variedad diferente cada noche, y una hermosa villa central que aloja a los treinta académicos y les proporciona un estudio separado para cada uno. Los académicos se reunían a la hora de la comida y para los seminarios de la noche, donde cada uno presentaba su trabajo. Marilyn y yo escribíamos cada mañana y a la tarde, con frecuencia tomábamos el ferry a una de las pequeñas y encantadoras aldeas sobre el lago Como. Pasé una gran cantidad de tiempo con uno de los otros académicos, Stanley Elkins, un maravilloso novelista cómico. Stanley había quedado inválido por la polio y usaba una silla de ruedas. Cada noche, regularmente, buscaba argumentos y personajes escuchando la radio.

Después de Bellagio, pasamos los cuatro meses restantes de nuestro sabático en París, alquilando un departamento sobre el Boulevard Port Royal. Marilyn escribía en casa y yo en un café al aire libro cerca del Panteón, donde terminé los últimos cuatro relatos. Una vez más, tomé mis diarias lecciones de francés —ay, como siempre, sin resultados— y en la tarde y en la noche caminábamos por la ciudad y cenábamos con los amigos parisinos de Marilyn.

Escribir en un café al aire libre me venía bien, y lo hice con inusual eficacia. Más tarde, cuando volví a casa, encontré un café al aire libre en San Francisco en North Beach (Café Malvino) con buenas vibraciones para la escritura, donde continué la costumbre. Como pretendía que fuera una colección de cuentos de enseñanza para jóvenes terapeutas, me dispuse a escribir unos pocos párrafos al final de cada relato, que eran una elaboración de los puntos teóricos que los relatos ilustraban. Esa idea demostró ser poco manejable y, en cambio, pasé varias semanas escribiendo un epílogo de enseñanza de sesenta páginas para que apareciera al final del libro. Después envié el manuscrito a mi editor con una sensación de enorme satisfacción.

Dos o tres semanas más tarde, Phoebe Hoss, la editora de Basic Books a quien le habían asignado el libro, me contactó. Phoebe era una editora infernal (pero también celestial) y estábamos destinados a una batalla épica. Según recuerdo, hizo tan sólo cambios menores de los cuentos, salvo en un punto donde insertó una frase, «una avalancha de carne», en el cuento de la dama gorda. Esa frase se ha quedado en mi mente porque es la única frase gratuita que cualquier editor haya agregado alguna vez (aun cuando a menudo yo haya deseado más). Pero entonces, cuando Phoebe leyó mi largo epílogo, enloqueció e insistió en que lo eliminara por completo. Estaba segura de que ninguna explicación final era necesaria y de que los cuentos hablarían por sí mismos. Phoebe y yo tuvimos una gran guerra y combatimos durante meses. Envié una versión del epílogo tras otra, y cada una de ellas me era devuelta cruelmente cortada hasta que, después de varios meses, había reducido mis sesenta páginas a diez e insistía en que fuera trasladado al principio del libro. Cuando releo el libro hoy, empezando con el sucinto prólogo, me entristecen los recuerdos de mi feroz resistencia: Phoebe, una bendita editora que nunca volveré a encontrar, estaba absolutamente en lo cierto.

Cuando el libro estaba a punto de ser lanzado, Marilyn y yo volamos a Nueva York para la fiesta de publicación del sello editorial… Esos eventos, ahora raros, eran comunes en esa época. La fiesta estaba planeada para un lunes a la noche, pero una reseña negativa del *New York Times* del domingo desalentó a todo el mundo. El formato del libro tenía pocos precedentes: sólo algunas de las historias casuísticas de Freud y *Relatos psicoanalíticos de la vida real: la hora de 50 minutos* de Robert Lindner, sobre pacientes en hipnoterapia, se acercaban bastante al formato. La crítica del *New York Times*, una psiquiatra carente de experiencia, se sintió ofendida por el formato y terminó su amargo artículo diciendo que preferiría leer sus historias clínicas en publicaciones profesionales.

Unos pocos minutos después de la medianoche del domingo, sin embargo, me despertó una llamada telefónica de mi jubiloso editor diciéndome que el *New York Times* del miércoles publicaría una reseña muy elogiosa de Eva Hoffman, una conocida crítica y escritora. Hasta hoy estoy agradecido a Eva Hoffman, a quien tuve el placer de conocer años más tarde. Hice lecturas del libro en Nueva York y en librerías de una docena de ciudades. Esos *tours* nacionales son ahora prácticamente algo del pasado, junto con la profesión de los guías de los *tour* de libros, que recibían a los autores en el aeropuerto y los transportaban a las charlas a las que se habían comprometido. En casi todas las librerías, Oliver Sacks me había precedido, promoviendo su libro recientemente publicado *El hombre que confundió a su mujer con un sombrero*. Nuestros caminos se cruzaron tanto que sentí que lo conocía, pero desafortunadamente nunca nos encontramos. Yo admiraba mucho su obra, y después de leer su conmovedor libro final *En movimiento, una vida* le escribí una carta de admiración poco antes de que muriera.

Al cabo de algunas semanas después de la publicación, para mi absoluto asombro, *Verdugo del amor* encontró su camino hasta la lista de bestsellers del *New York Times*, donde permaneció durante varias semanas. Pronto me vi abrumado con entrevistas y pedidos de charlas, y recuerdo quejarme de fatiga y estrés en una conversación en el almuerzo con Phillip Lopate, un buen ensayista que había sido uno de mis instructores en un taller de escritura de Bennington College. Su consejo fue: «Relájate y goza de la atención… los bestsellers son raros y, quien sabe, tal vez nunca tengas otro». Y, oh, claro que estaba en lo cierto.

Veintitrés años más tarde, el sello editor decidió volver a lanzar *Verdugo del amor* con una cubierta diferente y me pidió que escribiera un nuevo epílogo. Releí el libro —por primera vez en muchos años— y tuve fuertes reacciones: orgullo junto con tristeza por mi vejez y envidia de mi yo más joven. No pude evitar sentir que aquel tipo escribía mucho mejor que yo. Era un placer volver a visitar a todos mis queridos viejos pacientes, muchos de ellos ya muertos. Pero había una excepción: «Mujer obesa». Recuerdo escribir ese cuento en un café de París y pasar horas construyendo el primer párrafo, que introduce el concepto de contratransferencia, las reacciones emocionales espontáneas de un terapeuta hacia su paciente.

> El día en que Betty entró a mi despacho, el instante en que la vi guiando sus poderosos ciento cincuenta kilos y su cuerpo de un metro cincuenta y cinco hacia la silla de alta tecnología

de mi despacho, supe que me esperaba una gran prueba de contratransferencia.

La historia pretende ser un relato de enseñanza para los terapeutas, y yo, aún más que el paciente, soy el personaje principal. Es un cuento acerca de esos sentimientos irracionales, a veces aborrecibles, que un terapeuta puede sentir hacia un paciente y que pueden constituirse en un formidable obstáculo en terapia. Un terapeuta puede tener sentimientos de atracción extremadamente fuertes hacia un paciente, o puede tener una poderosa reacción negativa que fluye de fuentes inconscientes, tal vez de encuentros con figuras negativas del pasado del terapeuta. Aunque no estaba en contacto con todas las razones de mis sentimientos negativos hacia las mujeres obesas, estaba seguro de que mi relación con mi madre tenía algo que ver, y supe que tendría que luchar con fuerza para superar mis indisciplinados sentimientos y relacionarme con la paciente de una manera humana y positiva. Esa era la historia que pretendía contar, y para hacerlo magnifiqué el grado de mi contratransferencia. Así, el conflicto entre mi contratransferencia negativa hacia Betty y mi deseo de ayudarla proporcionaron el drama central.

Un incidente, en particular, provocó una fuerte empatía en mí. Betty había establecido una fecha en los anuncios personales de un periódico local (la práctica habitual en esos días anteriores a Match.com) y llevó una rosa en el pelo para que la identificaran. El hombre nunca apareció. Esta no era la primera vez que Betty había experimentado algo semejante, y supuso que él le había echado un vistazo desde cierta distancia y había desaparecido. Mi corazón se entregó a ella, y tuve que retener mis lágrimas cuando se describió luchando por mantener su compostura y bebiendo en soledad en un bar lleno de gente.

Me enorgullecí del desenlace expresado en las palabras finales del cuento cuando ella pidió un abrazo de despedida: «Cuando nos abrazamos, me sorprendió que pudiera abrazarla por completo».

Opté por escribir la historia con la brutal revelación de mis vergonzosos pensamientos sobre la obesidad. No, fui mucho más allá que eso: en nombre del poder literario, magnifiqué grandemente mi repugnancia y armé el cuento como un duelo entre mi rol curativo y el embate de mis ideas agresivas en el fondo.

Con cierto temor, entregué el cuento a Betty para que lo leyera y me diera su permiso. Por supuesto había alterado todos los detalles identificatorios y le pregunté si había otros cambios que ella deseara. Le expliqué cómo había exagerado mis sentimientos para que mi

enseñanza fuera más eficaz. Betty dijo que entendía y me dio permiso por escrito para publicar el cuento.

La respuesta a este cuento en particular fue vigorosa y audible. «Mujer obesa» generó una cantidad de respuestas negativas de las mujeres que se sentían heridas e indignadas. Pero también tuvo como resultado una gran cantidad de cartas positivas de terapeutas jóvenes que se sentían aliviados mientras trataban de trabajar sus propios sentimientos negativos hacia algunos de sus pacientes. Mi honestidad, decían, hacía que fuera más fácil para ellos vivir cuando albergaban sentimientos negativos y les permitía hablar abiertamente de esos sentimientos con un supervisor o con un colega.

Cuando Terry Gross me entrevistó en *Fresh Air*, un popular programa de la radio pública PBS, me preguntó si tal vez «lastimada» no fuera el término más preciso sobre este cuento. Finalmente, en defensa propia, exclamé: «¿No leyó el final del cuento? ¿No entiende que la historia era sobre mi viaje en la terapia con alguien hacia quien albergaba prejuicios negativos y que al final yo había cambiado y había madurado como terapeuta? Yo soy el principal personaje de este cuento, no la paciente. Nunca más me invitaron a su programa.

Aunque ella no haya querido decírmelo, imagino que el cuento le causó dolor a Betty. Yo me había puesto anteojeras. Era demasiado ambicioso, demasiado audaz, demasiado dedicado a liberar mis impulsos de escritura. Lo lamento hasta hoy. Si escribiera ese cuento ahora, trataría de transformar la obesidad en alguna enfermedad completamente diferente y ficcionalizaría más radicalmente los acontecimientos de la terapia.

Terminé mi epílogo para una nueva edición de *Verdugo del amor* con una observación que mi yo más joven hubiera considerado sorprendente: es decir que la visión de los ochenta años es mejor que lo esperado. Sí, no puedo negar que la vida en los últimos tiempos es una pérdida tras otra, pero aun así, he hallado mayor tranquilidad y felicidad en mi séptima, octava y novena década de la que creí posible. Y hay un premio adicional: ¡leer la propia obra puede ser más excitante! La pérdida de memoria tiene algunas ventajas inesperadas. Mientras volvía a las páginas de «Tres cartas sin abrir», «Murió el que no debía morir» y el cuento del título, «Verdugo del amor», sentí que ardía de curiosidad. ¡Había olvidado cómo terminaban estos cuentos!

# CAPÍTULO VEINTINUEVE

## *EL DÍA QUE NIETZSCHE LLORÓ*

En 1988, volví a la enseñanza y al trabajo clínico y colaboré con Sofia Vinogradov, una exresidente de Psiquiatría de Stanford, en *Guía breve de psicoterapia de grupo* para la American Psychiatric Press. Pronto me invadió un malestar familiar: echaba de menos tener un proyecto literario en el cual trabajar y me sentía a la deriva. Al poco tiempo, me sentí atraído una vez más hacia algunas obras de Nietzsche. Siempre había amado leer a Nietzsche, y pronto me sentí tan intoxicado por su poderoso lenguaje que no podía apartar mi mente de este extraño filósofo del siglo XIX… Un hombre tan brillante, pero tan aislado y desesperado, y tan necesitado de ayuda. Después de pasar varios meses sumergido en sus obras tempranas, advertí que mi inconsciente ya había elegido mi próximo proyecto.

Ahora me sentía dividido entre dos deseos: seguir con mi vida de investigación y enseñanza en Stanford, o lanzarme a tratar de escribir una novela. Recuerdo poco de esta lucha interior. Solo conozco la solución que finalmente anudó estas dos partes contrapuestas: escribiría una novela de enseñanza e intentaría transportar a mis estudiantes de la especialidad a la Viena de fines del siglo XIX, donde podrían observar el nacimiento de la psicología.

¿Por qué Nietzsche? Aunque había vivido durante la época en que Freud hizo nacer la psicoterapia, nunca había sido considerado relevante para la psiquiatría. Sin embargo, muchos de los dictámenes de Nietzsche, intercalados en su obra y escritos antes del alba de la psicoterapia, guardan estrecha relación con la educación de los terapeutas. Consideremos estos:

> El médico te ayuda; así tú también ayudas a tus pacientes. Que esta sea su mejor ayuda… que él, el paciente, pueda contemplar con sus ojos al hombre que se cura a sí mismo.

> Construirás por encima y más allá de ti mismo. Pero primero tú mismo debes estar construido, perpendicular en cuerpo y alma. No solo te producirás a ti mismo, sino que producirás algo más alto.
>
> Porque eso es lo que soy completamente: atraído, elevado, elevar, un agricultor, un cultivador, alguien que impone disciplina, que una vez se aconsejó a sí mismo, no por nada: conviértete en quien eres.
>
> El que tiene un «porqué» en la vida puede completar cualquier «cómo».
>
> Con frecuencia estamos más enamorados del deseo que del deseado.
>
> Algunos no pueden aflojar sus propias cadenas y no obstante pueden redimir a sus amigos.

Imaginé una historia ficcional alternativa en la que Nietzsche desempeñaría un rol principal en la evolución de la psicoterapia. Lo imaginé interactuando con el elenco conocido de personajes asociados con el nacimiento de la psicoterapia: Sigmund Freud, Josef Breuer (el mentor de Freud) y la paciente de Breuer, Anna O. (la primera persona tratada con el método psicoanalítico). ¿Cómo podría haber sido alterado el rostro de la terapia, me pregunté, si Nietzsche, un filósofo, hubiera desempeñado un rol clave en el nacimiento de nuestro campo de estudio?

Durante este período de gestación, leí por casualidad la novela de André Gide *Las aventuras de Lafcadio*, y mi ojo cayó sobre esta frase feliz: «La historia es ficción que sí ocurrió; en tanto la ficción es historia que podría haber ocurrido». Esas palabras me sobresaltaron: describían precisamente lo que yo quería hacer: escribir ficción que podría haber ocurrido. Quería escribir una génesis de la psicoterapia que podría haber sido absolutamente posible si la historia era apenas rotada sobre su eje. Quería que los acontecimientos de mi novela tuvieran una existencia posible.

Cuando empecé a escribir, pude sentir mis personajes moviéndose como si se esforzaran por volver a vivir. Necesitaban mi completa atención, pero mis obligaciones en Stanford eran exigentes: enseñaba a residentes y estudiantes de Medicina, asistía a reuniones de departamento, y me reunía con pacientes en la terapia individual y la

terapia grupal. Sabía que necesitaba libertad de todas las distracciones para escribir esta novela, así que en 1990 me las arreglé para tener un período sabático de cuatro meses. Como siempre, Marilyn eligió el entorno para una mitad, y yo para la otra. Elegí una de las más tranquilas y aisladas cadenas de islas en el mundo —las Seychelles— y ella, como siempre, eligió París.

Pasamos nuestro primer mes en Mahé, la isla principal de las Seychelles, y el segundo mes en una isla más pequeña, Praslin. Ambas eran prístinas, rodeadas de playas espectaculares y casi pavorosamente calmas —nada de periódicos, nada de Internet, nada de teléfonos—, el sitio más propicio para escribir que he conocido. Escribíamos la primera mitad del día, yo mi novela y Marilyn *Blood Sisters* (Hermanas de sangre), una versión ampliada en inglés de su libro en francés sobre las mujeres que fueron testigos de la Revolución francesa. En la tarde explorábamos la isla, caminábamos por la playa o buceábamos… y todo el tiempo mis personajes empezaban lentamente a vivir en mi mente. A la noche leíamos, jugábamos al *scrabble* y cenábamos en uno de los restaurantes cercanos, y yo meditaba sobre el desarrollo argumental para escribir al día siguiente.

Empecé cautelosamente, aferrándome a los hechos históricos siempre que fuera posible. Mi primera decisión era el período temporal. Quería que el enfermo Nietzsche tuviera un encuentro con la terapia, y varias consideraciones señalaban 1882, el año en que contempló el suicidio y en el que necesitaba ayuda con mayor urgencia. Sus cartas de esa época describen un gran sufrimiento durante más de trescientos días al año, incluyendo atroces jaquecas, debilidad, severos problemas visuales y malestar gástrico. Como resultado de su mala salud, había renunciado a su cargo de profesor en la Universidad de Basilea en 1879 y estuvo desarraigado durante el resto de su vida, viajando de una pensión a otra por toda Europa en busca de condiciones atmosféricas que pudieran aliviar su angustia.

Su correspondencia revela una profunda depresión. Una típica carta de 1882, dirigida a su único buen amigo, Franz Overbeck, decía: «[…] justo en la base, una inmóvil melancolía negra… Ya no encuentro sentido en absoluto en vivir incluso medio año más, todo está lleno, doloroso, *dégoutant*. Me privo de todo y sufro demasiado… Ya no haré nada bueno, entonces ¡por qué hacer algo!».

En 1882 se produjo un catastrófico acontecimiento para Nietzsche: su apasionada (aunque no consumada) relación con Lou Salomé, una adorable y joven mujer rusa destinada a infatuar a otros grandes hombres, entre ellos Freud y Rainer Maria Rilke, llegó a su fin. Nietzsche y su amigo Paul Rée estaban ambos enamorados de Lou

Salomé, y los tres hicieron planes para vivir juntos en París. Pero el plan se destruyó en 1882, cuando Paul y Lou empezaron una relación sexual. Nietzsche quedó devastado y cayó en una gran desesperación. Así, todo parecía señalar para mi libro el año 1882: era el nadir de la vida de Nietzsche… la época en la que más necesitó ayuda. Y también era un año muy documentado para todos mis personajes principales: Nietzsche, Breuer, Freud (como estudiante de Medicina) y Lou Salomé.

Como lector, yo había vivido en novelas toda mi vida, pero era un absoluto *amateur* para escribir una. Pensé en cómo insertar mi argumento imaginado en 1882 sin cambiar los acontecimientos históricos. Podía pensar tan solo una solución: situar toda la novela en un imaginario mes trece de ese año. Tal vez fui excesivamente cauto: temía saltar a la ficción, pero me protegía manteniendo un pie en la realidad, y usando personajes y acontecimientos históricos en vez de inventar otros ficcionales, incluso al punto de tomar algunos de los diálogos de Nietzsche de sus propias cartas. Me sentía como si estuviera aprendiendo a andar en bicicleta con la ayuda de rueditas.

En última instancia imaginé un experimento que servía como piedra angular para la escritura que seguiría: imaginen qué podría haber ocurrido si Friedrich Nietzsche se hubiera situado en un momento de la historia donde podría haber inventado una psicoterapia, derivada de sus propios escritos publicados, que podría haber sido usada para curarse a sí mismo.

Qué lástima, solía cavilar, que no era posible haber situado la historia diez años más tarde e imaginar un encuentro terapéutico entre dos genios enormes: Nietzsche, el filósofo, y Freud, el psicoanalista. Pero la historia no cooperó. En 1882, Freud era todavía un joven estudiante de Medicina, y no se convertiría en un renombrado practicante durante otra década. Para entonces Nietzsche había sufrido una catastrófica enfermedad cerebral (más probablemente sífilis terciaria), que resultó en una grave demencia durante el resto de su vida.

¿Si no era Freud, a qué otro podría haber consultado Nietzsche en 1882 buscando ayuda? Mi investigación histórica no produjo nombres de terapeutas practicantes en Viena o, para el caso, en ninguna otra parte del mundo: el campo de la psicoterapia aún tenía que nacer. Como ya he mencionado antes, con frecuencia consideramos a Freud el padre del psicoanálisis, pero era mucho más que eso: fue el padre de la psicoterapia *per se*.

En última instancia decidí hacer que Nietzsche consultara con el doctor Josef Breuer, el maestro y mentor de Freud. Breuer, un médico

famoso, era llamado con frecuencia para tratar a figuras eminentes, incluyendo miembros de la realeza que sufrían de enfermedades médicas misteriosas. Más aún, en 1880 Breuer había desarrollado una terapia psicológica única, precursora del psicoanálisis, para poder ayudar a una paciente conocida como Anna O., que sufría de histeria. Breuer no le dijo a nadie de su innovador tratamiento de Anna O., salvo al estudiante de Sigmund Freud, que era también un amigo de la familia, y posiblemente a algunos de sus otros estudiantes de Medicina, y no publicó su relato de Anna hasta doce años más tarde, en *Estudios sobre la histeria*, un libro del que fue coautor junto con Freud.

¿Pero cómo vincular a Breuer con Nietzsche? Por casualidad, encontré un conveniente hecho histórico: en 1882 el hermano de Lou Salomé era estudiante de primer año en la Escuela de Medicina donde enseñaba Breuer. Imaginé el siguiente escenario: Lou Salomé, acosada por la culpa del dolor psicológico que le había infligido a Nietzsche, le habla de su angustia a su hermano, quien, tras haber asistido a una clase en la que su profesor, Breuer, había hablado de su tratamiento de Anna O., insta a su hermana a consultar a Breuer. Un novelista más experimentado no hubiera tenido dificultad para ficcionalizar todos estos acontecimientos, pero yo permanecí aferrado a mi mantra: la ficción es la historia que podría haber ocurrido.

Finalmente, la primera parte del argumento ocupó su lugar. Por medio de Lou Salomé, Nietzsche va a consultar a Breuer para pedirle ayuda con sus afecciones físicas. Breuer trata de encontrar una manera de tratar la perturbación psicológica del filósofo, pero Nietzsche es demasiado orgulloso y se niega a perder poder. Breuer prueba cada táctica que conoce, pero sin resultado, y el tratamiento llega a un completo estancamiento. En este punto, en mi intento de ser fiel a los personajes tanto de Nietzsche como de Breuer, me había recluido en un rincón y pasé un par de días luchando para descubrir cómo salir adelante. Sé que muchos escritores producen primero un bosquejo o un boceto detallado, pero yo le entregué el trabajo a mi inconsciente y permití que los personajes y los acontecimientos evolucionaran orgánicamente en la escena de mi mente, mientras yo simplemente registraba y calibraba la obra. En este caso, esta evolución había llegado a un *impasse*.

Marilyn y yo habíamos escuchado hablar de Silhouette, una isla encantadora y raramente visitada cerca de Mahé, y tomamos un ferry hacia allí por un fin de semana. Pronto después de nuestra llegada, cayó una tormenta tropical, con intensos vientos y lluvias torrenciales, así que no tuve más remedio que quedarme adentro y escribir. Fue allí

que tuve un ramalazo de inspiración que resolvió el problema Nietzsche-Breuer.

Estaba tan excitado con mi solución que salí corriendo a la lluvia torrencial para encontrar a Marilyn. Finalmente la localicé en el pequeño vestíbulo del hotel, y allí mismo le leí en voz alta las últimas líneas del capítulo, en el que Breuer está caminando a casa después de que Nietzsche ha rechazado una vez más sus intentos de curarlo.

> Escuchó el viento, sus pasos, el estallido de la helada corteza de nieve bajo sus pies. Y de pronto encontró un camino… ¡el único camino! Todo el camino a su casa trituró la nieve y, con cada paso, entonó para sí: «¡Conozco un camino! ¡Conozco un camino!».

La curiosidad de Marilyn sobre lo que ocurriría a continuación fue un signo excelente, y continué leyéndole el desenlace. La original idea de Breuer era tratar la feroz resistencia de su paciente dando vuelta los roles y pidiéndole a Nietzsche que se convirtiera en su terapeuta. Esa inversión es la idea central alrededor de la cual gira toda la acción ulterior.

Años más tarde, mientras escribía un ensayo sobre la novela para una colección titulada *The Yalom Reader* (El lector de Yalom), me pregunté sobre la fuente de esa idea central. Tal vez procedió de la novela *El juego de los abalorios* (Magister ludi), que contiene un relato sobre dos sanadores, uno joven, uno viejo, que viven en diferentes extremos de un continente. El sanador joven se enferma, se hunde en la desesperación y emprende un largo viaje para buscar ayuda de su rival, Dion.

Durante su viaje, una noche en un oasis, el joven entabla una conversación con otro viajero, un hombre mayor, que resulta ser el mismo Dion, ¡el hombre que él había ido a buscar! Dion invita al joven a su casa, donde viven y trabajan juntos durante muchos años, primero como estudiante y maestro, después como colegas. Años más tarde, cuando Dion cae enfermo, llama a su colega más joven y le dice:

—Tengo un gran secreto para contarte. ¿Recuerdas esa noche, cuando nos encontramos y tú me dijiste que estabas en camino a verme?

—Sí, sí. Nunca olvidaré esa noche y mi primer encuentro contigo.

—Bien —dice Dion—. ¡Yo también estaba desesperado esa vez y estaba en camino a pedirte ayuda a ti!

Un análogo cambio de rol aparece en *Emergency* (Emergencia), un

fragmento poco conocido de una pieza teatral del psiquiatra Helmut Kaiser que fue publicado en una revista psiquiátrica en 1962. En la obra teatral, una mujer visita a un terapeuta y le ruega que ayude a su esposo, también terapeuta, quien está tan deprimido que probablemente se suicide.

El terapeuta accede.

—Sí, por supuesto que lo veré. Pídale que llame para una cita.

La mujer responde:

—Ese es el problema. Mi esposo niega que esté deprimido y se rehúsa a buscar terapia.

—Entonces —dice el terapeuta—, lo siento, pero no veo de qué manera puedo ser de ayuda.

La mujer responde:

—Podría verlo fingiendo ser un paciente y así buscar una manera de ayudarlo.

Ay, nunca sabremos si la estrategia funcionó, ya que el resto de la pieza teatral no se escribió nunca.

Más tarde, se me ocurrió que había presenciado algo análogo en mi propia vida. Una vez vi a Don Jackson, un psiquiatra inventivo, entrevistando a un paciente esquizofrénico delirante crónico que usaba pantalones violetas y una túnica flotante de color magenta. Pasaba sus días en la sala trepado imperiosamente en una silla elevada, observando en silencio al personal y a los pacientes como si ellos fueran sus suplicantes. El doctor Jackson observó durante varios minutos la conducta regia del paciente, luego se echó de rodillas, agachando la cabeza hasta el suelo, y con los brazos extendidos ofreció al hombre las llaves de la sala diciendo: «Su majestad, es usted y no yo quien debe tenerlas».

El paciente, desconcertado, miró las llaves y al psiquiatra arrodillado y pronunció sus primeras palabras en muchos días: «Señor, uno de los dos aquí está muy, muy loco».

Hacia el final de nuestra estadía en las Seychelles empecé a experimentar una disminución de la visión junto con una dolorosa reacción a la luz matutina. Un médico local me dio un ungüento que disminuyó el dolor. Pero la fotofobia continuó y pronto tuve que permanecer en la oscuridad más o menos hasta mediodía, cuando la luz se volvía soportable. El único cuarto sin ventanas era el baño, así que cada mañana hasta el mediodía yo escribía en el baño, usando solo la luz de mi computadora. Eran los primeros síntomas de la distrofia de Fuchs, una afección de mi córnea que iba a causarme incomodidad y problemas visuales durante décadas. En esta

enfermedad, hay una disminución del número de células epiteliales de la córnea que procesan el fluido acumulado durante la noche cuando los párpados están cerrados. La córnea se ensancha y se hincha, y eso compromete la visión. Cuando los ojos se abren en la mañana, el fluido de la córnea se evapora lentamente, y la visión mejora gradualmente durante el día.

La novela fluía tan bien que yo me hubiera quedado en las Seychelles más tiempo mientras Marilyn iba a París, pero era esencial que yo viera a un oftalmólogo. En París me enteré de que mi único recurso era un trasplante de córnea, un procedimiento que demoré hasta nuestro regreso a Stanford.

Alquilamos un departamento cerca de los Jardines de Luxemburgo con excelentes persianas que me permitieron escribir en la oscuridad durante los dos meses siguientes hasta que el libro estuvo terminado. Envié el manuscrito a mi agente, Knox Burger, que había representado *Verdugo del amor*, lo rechazó inmediatamente, diciendo: «No hay manera de que pueda vender esta novela: en ella no pasa nada». Después sugirió que aprendiera cómo escribir un argumento leyendo el manuscrito de *La plaza roja*, una nueva novela de uno de sus otros escritores, Martin Cruz Smith. En busca de otro agente, le envié el manuscrito a Owen Laster de la agencia literaria William Morris, quien lo aceptó inmediatamente y lo vendió a Basic Books, un sello editor de obras de no ficción que solo una vez en su historia había publicado una novela *The Doctor of Desire* (El doctor del deseo) de Allen Wheelis.

Con la publicación, una breve y peyorativa reseña del *New York Times* describió *El día que Nietzsche lloró* como una «novelita soporífica». Ese fue el punto más bajo. Después de eso, vino una serie de reseñas altamente positivas en otros diarios y revistas y, pocos meses después, *El día que Nietzsche lloró* recibió la medalla de oro del Commonwealth Club de California por ser la mejor ficción del año. ¿Segundo premio? ¡*La plaza roja* de Martin Cruz Smith! Marilyn no vaciló en enviar la noticia de este premio tanto al reseñista del *New York Times* como a mi ex agente, Knox Burger.

Las ventas de *El día que Nietzsche lloró* fueron buenas en Estados Unidos, pero fueron empequeñecidas por su popularidad en otros países. Finalmente fue traducida a veintisiete idiomas, con la mayor cantidad de lectores en Alemania y la mayor lectura per cápita en Grecia. En 2009, el alcalde de Viena lo eligió como libro del año. Cada año el alcalde elige un libro, imprime cien mil volúmenes y los distribuye de manera gratuita entre los ciudadanos de Viena, dejando pilas de libros en farmacias, panaderías, escuelas y la Feria del Libro

anual. Marilyn y yo volamos a Viena para varios días de presentaciones públicas, una de ellas en el Museo Freud. Allí, en lo que alguna vez fue la sala de Freud, tuve una discusión abierta de la novela con un filósofo austríaco.

El autor junto a una torre de volúmenes gratuitos de *El día que Nietzsche lloró*, Viena, 2009

El autor con su esposa, Marilyn, y un retrato durante el almuerzo, Viena Stadthaus, 2009

La semana culminó en un gran evento nocturno de gala para varios cientos de personas en el ayuntamiento presidido por el alcalde. Después de mi discurso al público, se sirvió la cena, y la noche terminó con un vital vals vienés. Como soy mal bailarín, Marilyn valseó con nuestro buen amigo Hans Steiner, un psiquiatra de Stanford nacido en Austria, quien voló a Viena con su esposa Judith para esta ocasión. Fue una experiencia grandiosa para todos nosotros.

Dos años después de la publicación del libro, cuando me encontraba en un *tour* de charlas en Múnich y Berlín, un director de cine alemán se acercó a mí con la idea de hacer un documental basado en mis visitas a varios sitios de Alemania en los que había vivido Nietzsche. Juntos visitamos el lugar de nacimiento de Nietzsche y su hogar de infancia en Röcken y la iglesia en la que había predicado su padre. Junto a la iglesia está la sepultura de Nietzsche, junto con la de su hermana y sus padres. Se rumorea que la hermana de Nietzsche, Elisabeth, hizo mover el cuerpo de su hermano para que ella pudiera ser enterrada entre su madre y su padre. En la escuela de Nietzsche en Pforta, un viejo director me informó que aunque Nietzsche sobresalía en los clásicos, no era el primero de su clase. En la casa de Elisabeth en Weimar, que ha sido convertida en un museo, vi el documento de admisión oficial de Nietzsche cuando fue hospitalizado en Jena, poco antes de morir; el diagnóstico decía claramente «Sífilis parética». En la pared del museo pende una fotografía de Hitler ofreciéndole a Elisabeth un ramo de rosas blancas. Pocos días más tarde, en los archivos de Nietzsche en Weimar, tuve el gran placer de ver un primer borrador de *Así hablaba Zaratustra*, manuscrito por el propio Nietzsche.

Años más tarde, el realizador cinematográfico Pinchas Perry hizo una película de *El día que Nietzsche lloró*. Aunque era una película de bajo presupuesto, presenta un notable retrato de Nietzsche actuado por Armand Assante, un actor muy conocido por los cinéfilos. En una conversación con Assante me enteré de que, entre sus sesenta films, está más orgulloso de su actuación como Nietzsche.

Una de las grandes sorpresas de mi vida ocurrió once años después de la publicación, cuando recibí una carta de una investigadora de los archivos de Weimar, a quien había conocido en mi primer viaje a Alemania. ¡Me informó que acababa de descubrir una carta de 1880 dirigida a Nietzsche de un amigo que lo instaba a consultar con el doctor Joseph Breuer por sus problemas médicos! La hermana de Nietzsche, Elisabeth, frustró el plan ostensiblemente, porque él ya había consultado con varios otros médicos renombrados. Nietzsche se refería a su hermana como un «ganso antisemita» y es posible que ella rechazara el plan porque Breuer era judío. La carta a Nietzsche que sugería que visitara a Breuer y las dos cartas siguientes pueden escucharse en la versión inglesa del audiolibro de la novela. Esta asombrosa confirmación me aseguró que había sido fiel al aforismo de Gide: la ficción es la historia que podría haber ocurrido.

# CAPÍTULO TREINTA *DESDE EL DIVÁN*

Después de vivir en las nubes con *El día que Nietzsche lloró*, volví con violencia a la tierra por mi libro de texto *Teoría y práctica de la psicoterapia de grupo* que chillaba para llamar la atención. Ahora, a los diez años de edad, necesitaba una actualización y un embellecimiento si quería seguir compitiendo con otros libros de texto. Durante el siguiente año y medio me sentí uncido al yugo, ya que pasaba un día tras otro en la biblioteca de la escuela médica de Stanford revisando la investigación en terapia de grupo de la década pasada, agregando nuevas investigaciones relevantes y, la parte más penosa, extirpando material viejo.

Todo el tiempo, en mi mente, se estaba filtrando otra novela. Durante mis paseos en bicicleta, y durante momentos de tranquilidad antes de quedarme dormido, experimenté con argumentos y personajes, y pronto empecé a trabajar en un relato que titularía *Desde el diván*. Me divertía el doble significado: mi libro trataría sobre estar tendido y también de gran cantidad de psicoterapia en el diván.

Tras haber completado mi aprendizaje como novelista, descarté las rueditas de mi bicicleta y ya no me preocupaba por que los personajes y acontecimientos encajaran en cierto tiempo y lugar históricamente precisos. En este nuevo proyecto iba a tener el placer de componer una trama enteramente ficcional poblada tan solo por personajes inventados, y a menos que el mundo fuera más disparatado de lo que había imaginado, esto sería una ficción que nunca podría haber ocurrido. Sin embargo, por debajo de los acontecimientos surrealistas de una novela cómica, intenté explorar cuestiones serias y sustanciales. Tal como los primeros psicoanalistas insistían, ¿debíamos ocultar nuestro yo verdadero y ofrecer tan solo interpretaciones y una pantalla en blanco? ¿O en cambio debíamos ser abiertos y genuinos, y revelarles nuestros propios sentimientos y experiencias a nuestros pacientes? Y si era así, ¿qué riesgo podríamos correr?

He escrito mucho en la literatura psiquiátrica profesional acerca de la gran importancia de la relación terapéutica. La fuerza de cambio en la terapia no es la interpretación intelectual, ni la interpretación, tampoco la catarsis, es, en cambio, un profundo y auténtico encuentro entre dos personas. El pensamiento psicoanalítico contemporáneo también ha llegado gradualmente a la conclusión de que con la

interpretación no basta. Mientras escribo estas palabras, uno de los artículos psicoanalíticos más citados en los últimos años se titula «Mecanismos no interpretativos de la terapia psicoanalítica: ese "algo más" que la interpretación». Ese «algo más», al que nos referimos como «momentos de ahora» o «momentos de encuentro», no es demasiado diferente de lo que se presenta en el artículo que mi personaje ficcional Ernest está tratando de escribir en *Desde el diván*, titulado «Sobre entre-dos: el caso de la autenticidad en psicoterapia».

En mi propia práctica lucho constantemente por un encuentro auténtico con mis pacientes, tanto en los grupos como en terapia individual. Tiendo a ser activo, a involucrarme personalmente y, con frecuencia, me concentro en el aquí y ahora: rara vez una sesión transcurre sin que yo no inquiera sobre nuestra relación. Pero ¿cuánto más de su propio yo debe revelar el terapeuta? El problema vital de la transparencia del terapeuta, acaloradamente debatido en nuestro campo, se analiza, se disecciona y se amplía hasta su límite en esta novela cómica.

Acabo de releer *Desde el diván* por primera vez en años y me sorprenden muchas cosas que había olvidado tiempo atrás. Primero, aunque el argumento es completamente ficcional, contiene muchos acontecimientos verdaderos de mi vida. Esto no es raro: una vez escuché decir a Saul Bellow: «Cuando nace un novelista la familia está condenada». Se sabe que los personajes de la vida temprana de Bellow pueblan las páginas de su ficción. Yo lo he imitado. Alrededor de un año antes de escribir una novela, un amigo de un amigo intentó estafarme vendiéndome acciones de una compañía que, tal como me enteré más tarde, no existía. Mi esposa y yo le dimos cincuenta mil dólares para invertir. Aunque muy pronto recibimos certificados de aspecto oficial del depósito procedentes de un banco suizo, sin embargo había algo en él que despertaba mi sospecha. Llevé los certificados a una sucursal estadounidense del banco suizo y comprobé que las firmas eran fraguadas. Entonces llamé al FBI y denuncié al estafador que lo había hecho. Justo antes de mi reunión con el FBI, el hombre apareció en mi puerta con cincuenta mil dólares en efectivo. Este acontecimiento y este estafador fueron mi inspiración para crear a Peter Macondo en mi novela, un timador que se abusa de los terapeutas.

Pero no era tan solo el timador: muchas otras relaciones, acontecimientos y partes de mí encontraron su lugar en la novela. Allí hay detalles de mis partidas de póker (incluyendo caricaturas de mí mismo y de otros jugadores). Debido a mi pobre visión, dejé de jugar al póker, pero hasta este día, cuando almuerzo con mis antiguos

compañeros de póker, ellos se llaman entre sí por los nombres que yo les había dado en la novela. Además, hay una paciente (muy disfrazada) que me resultaba particularmente seductora en la vida real, así como un psiquiatra sofisticado pero arrogante que me supervisó en una oportunidad. También incluí a un amigo de mi época de Hopkins, Saul, quien es Paul en la novela. Gran parte de los muebles y los objetos de arte son genuinos, incluyendo una escultura de vidrio, que Saul hizo y me dedicó, de un hombre mirando sobre el borde de un cuenco, titulada *Sísifo disfruta de la vista*. La lista es muy larga: aversiones, libros, ropa, gestos, mis primeros recuerdos, la historia de mis padres como inmigrantes, mis partidas de ajedrez y de cartas con mi padre y mis tíos… está todo disperso en la novela, incluyendo mi intento de quitarme a patadas el aserrín del almacén de los zapatos. Cuento una historia sobre el padre de un personaje llamado Marshal Streider, que es el dueño de un pequeño almacén en las calles Fifth y R de Washington, D.C. Cuando un cliente entra a su tienda preguntando por un par de guantes de trabajo, dice que están en la trastienda, pero luego se va por la puerta trasera y corre por la manzana hasta el mercado para comprar un par de guantes por diez centavos y se los vende al cliente por trece centavos. Esa es una historia real que me contó mi padre, que había sido dueño de una tienda en esa dirección, justo antes de que yo naciera.

El relato detallado de un analista que fue expulsado del instituto psicoanalítico se basó libremente en el caso de Masud Khan, que fue despedido de la Sociedad Psicoanalítica Británica en 1988. Charles Rycroft, mi analista británico, fue testigo del acontecimiento y me lo describió detalladamente. Incluso el sueño del «Oso Smokey» es mío: lo soné la noche después de la muerte de Rollo May. Muchos de los nombres de los personajes tenían significado personal para mí… por ejemplo, el nombre del protagonista Ernest Lash. Mientras escribía sobre Ernest, que por cierto era muy serio (7), y su seductora paciente, con frecuencia pensaba en Odiseo, que se hizo atar al mástil de su nave para escapar del lujurioso canto de las sirenas… Por eso le puse «Ernest Lash». Otro personaje, una figura de mi instituto psicoanalítico ficticio, es Terry Fuller, un nombre que derivé de un exestudiante, Fuller Torrey, quien se convirtió en una eminente figura del campo de la psiquiatría. Marshal Streider, compuesto a partir de uno de mis supervisores de Johns Hopkins, avanza con firmeza y defiende la ley con fuerza (excepto por un mayúsculo error de juicio).

Aunque personalmente defiendo la idea de la autenticidad de un terapeuta, decidí presentarle un enorme desafío a Ernest Lash. Por razones explicadas en la novela, Ernest se aboca audazmente a un

experimento: será absolutamente transparente con el próximo paciente nuevo que trasponga su puerta. Ay, por absoluta coincidencia novelística, la próxima paciente de Ernest, una abogada, tiene sus propias intenciones ocultas: ella, sin que él lo sepa, es la esposa de uno de los pacientes de Ernest que busca venganza, y cree que Ernest ha persuadido a su esposa de que se divorcie de ella. Como venganza, planea seducirlo y, debido a eso, arruinarlo. Nunca me he divertido tanto escribiendo como cuando me embarqué en este relato sobre un terapeuta comprometido con la autenticidad que encuentra una paciente decidida a atraparlo. Y escribir una de las subtramas fue aún más divertido, cuando describí cómo la versión de la Sociedad Psicoanalítica Británica de la novela expulsa a un analista ofensivo por interpretaciones heréticas y decide enviar una noticia pública —como las que envían las fábricas de automóviles— a todos sus pacientes que habían sido tratados con interpretaciones dañosas.

Varios cineastas han intentado convertir *Desde el diván* en una película. Harold Ramis, el difunto actor y director de *Hechizo del tiempo*, *Los cazafantasmas* y *Analízame*, compró la opción para una película, y tuvimos bastante contacto cuando él estaba filmando *Al diablo con el diablo* en las calles de San Francisco. Ay, *Al diablo con el diablo* fue un fracaso de taquilla, y el estudio se negó a financiar *Desde el diván* si él no hacía antes una película con más perspectivas de obtener ganancias, *Analízate*… una secuela de su muy exitosa *Analízame*. Desafortunadamente, *Analízate* también fracasó. Aunque Harold Ramis siguió comprando opciones cinematográficas del libro durante varios años, nunca logró obtener financiación suficiente para el proyecto. Me gustaba mucho Harold Ramis y me entristeció la noticia de su muerte en 2014.

Otra experiencia cinematográfica casi real me ocurrió con Wayne Wang, el director de películas tan buenas como *El club de la buena estrella*, *Cigarros* y *Sueños de amor*. Él también compró la opción, pero también fue incapaz de encontrar respaldo financiero. Más tarde, hizo una película llamada *Las vacaciones de mi vida*, sobre una mujer (Queen Latifah) con una enfermedad terminal y me pidió que condujera un grupo terapéutico de dos días con el elenco en Nueva Orleans para sensibilizarlos sobre los problemas que implica enfrentar una enfermedad terminal. Me divertí mucho trabajando con Queen Latifah, LL Cool J y Timothy Hutton, todos los cuales me resultaron muy abiertos, bien informados, serios en su trabajo e interesados en mis observaciones.

Finalmente, Ted Griffin, un talentoso guionista (*La gran estafa*, *Los tramposos*), entró en escena y ha tenido los derechos del film durante

los últimos años. Después de escribir un guion, se acercó al actor Anthony Hopkins…, uno de mis ídolos de la pantalla, con quien disfruté conversar por teléfono. Ay, todavía nada se ha materializado. Más aún, hay una parte de mí que le teme a una versión cinematográfica que podría ignorar los serios mensajes de la novela y concentrarse excesivamente, tal vez exclusivamente, en las estafas y en las partes sexuales. Ahora me siento un poco avergonzado por la exuberancia erótica del protagonista. Mi esposa, siempre la primera lectora, escribió en mayúsculas en la última página del manuscrito: «¿NO HAY NADA MÁS QUE QUIERAS DECIRLE A ESTADOS UNIDOS SOBRE TUS FANTASÍAS SEXUALES?».

---

7. *Earnest*: (adj.) serio, formal. *Lash*: (part.) atado *(N. de los T.)*

# CAPÍTULO TREINTA Y UNO

## *MAMÁ Y EL SENTIDO DE LA VIDA*

Todos los años, durante la graduación, los residentes de Psiquiatría hacen un *sketch* en el que satirizan algún aspecto de su experiencia en Stanford. Un año yo fui el blanco del *sketch*, y el residente que me imitaba aparecía siempre acariciando una pila de libros con la palabra «Yalom» en el lomo. Por supuesto, no me ofendí: en cambio, me sentí bastante satisfecho al ver todos los libros que había escrito.

En aquella época estaba trabajando en un libro que me había encargado una editorial, *The Yalom Reader*, editado maravillosamente por mi hijo Ben, que contenía extractos de mis obras anteriores y nuevos ensayos. Después de concluir el ensayo final, tuve un sueño inolvidable y poderoso con mi madre, que describí en la historia que le dio título a mi siguiente libro, *Mamá y el sentido de la vida.*

> Anochece. Tal vez estoy agonizando. Figuras siniestras rodean mi cama: monitores cardíacos, tubos de oxígeno, botellas de sueros intravenosos, espirales de tubos plásticos… las entrañas de la muerte. Al cerrar los párpados, me deslizo hacia la oscuridad.
>
> Pero entonces salto de la cama y salgo como una flecha de la habitación del hospital, y estoy en el soleado y brillante Glen Echo Amusement Park, donde, hace décadas, pasé muchos domingos de verano. Se oye música de calesita. Inhalo la húmeda fragancia acaramelada de las palomitas de maíz y las manzanas. Entonces camino derecho —sin dudar ante el puesto de crema congelada Oso Polar o ante la montaña rusa de doble caída o la vuelta al mundo— hacia la fila a fin de comprar mi boleto para la Casa del Horror. Una vez que tengo el boleto, aguardo que el próximo carrito dé la vuelta a la esquina y haga un ruido metálico antes de detenerse ante mí. Después de subirme y de bajar la baranda para quedar seguro

> y cómodamente sentado en mi lugar, echo un último vistazo a mi alrededor… y allí, en medio de un pequeño grupo de espectadores, la veo.
> Agito los dos brazos y, con suficiente fuerza como para que todos me escuchen, grito: «¡Mamá! ¡Mamá!». Justo cuando el carrito se adelanta y atraviesa las puertas dobles, que al abrirse revelan una boca abierta de color negro, me inclino hacia atrás hasta donde puedo y, antes de ser devorado por la oscuridad, vuelvo a gritar: «¡Mamá! ¿Qué tal lo hago? ¿Qué tal lo hago?».

¿Es posible que el mensaje del sueño sea —y esta posibilidad me deja estupefacto— que he vivido toda mi vida con esta mujer lamentable como mi público principal? Toda mi vida he intentado escapar, huir de mi pasado —del gueto, de la tienda— y, sin embargo, ¿es posible que no haya logrado escapar ni de mi pasado ni de mi madre?

Mi madre tuvo una relación conflictiva con su madre, que pasó los últimos años de vida en un asilo de ancianos en Nueva York. Además de limpiar, cocinar y trabajar en la tienda, mi madre hacía regularmente un viaje en tren de cuatro horas para llevarle tortas caseras a su madre, quien, en vez de agradecerle, deliraba sobre Simon, el hermano de mi madre. Este nunca le llevó otra cosa a mi abuela que una botella de 7-Up.

Mi madre me contó esta historia tantas veces que en un momento dejé de escucharla…, estaba cansado de sus diatribas. Pero ahora no siento lo mismo. Naturalmente, mi madre se sentía poco valorada por su único hijo. Con frecuencia suelo preguntarme: ¿por qué no simpatizaba con ella? ¿Por qué no fui capaz de decirle: «¡Qué injusticia! Tú te esfuerzas, cocinas pasteles y viajas a ver a tu madre y ella solo tiene elogios para Simon porque le lleva 7-Up. ¡Qué insoportable debe ser!». De veras, ¿cuán difícil hubiera sido decirle eso? Oh, cómo me gustaría haber sido lo suficientemente amable como para decir esas palabras. Ese simple acto de reconocimiento hubiera significado mucho para ella. Y, tal vez, si yo hubiera dicho esas palabras, ella no seguiría acosando mis sueños.

Y, por supuesto, lo que me deja pasmado del sueño es la idea de que a medida que me acerco a la muerte —esa oscura casa del horror —, aún busco aprobación. Pero no la aprobación de mi esposa, de mis hijos, mis amigos, colegas, estudiantes o pacientes, ¡sino de mi madre! Esa madre que me desagradaba tan profundamente y de quien me sentía avergonzado. Sí, en mi sueño, me vuelvo hacia ella. Y a ella le

dirijo mi pregunta final: «¿Qué tal lo hago?». ¿Qué prueba más contundente del poder perdurable de los vínculos de la vida temprana?

Un remordimiento similar jugó un papel significativo en la terapia de una joven a quien estoy atendiendo actualmente. Me había pedido algunas sesiones de consulta por Skype, y en nuestro segundo encuentro, le pregunté sobre su relación con sus padres.

—Mi madre es una santa, y siempre he tenido una relación cálida y maravillosa con ella. Pero mi padre… bueno, esa es otra historia.

—Cuénteme de su relación con él.

—La mejor descripción que puedo darle es que se parece mucho a la relación con su madre, tal como lo escribe en *Mamá y el sentido de la vida*. Mi padre trabajaba mucho y mantenía a la familia, pero era un tirano. Jamás tuvo una palabra elogiosa o agradable hacia ningún miembro de la familia, ni las personas con las que trabajaba en su empresa. Entonces, hace unos ocho años, su hermano mayor, y socio comercial, se suicidó; el negocio se vino abajo y mi padre entró en bancarrota. Lo perdió todo. Ahora es un hombre enojado y deprimido, que no hace otra cosa que mirar por la ventana todo el día. Lo he ayudado económicamente desde que entró en bancarrota, pero no me ha dicho una sola palabra de agradecimiento. Ayer, durante el desayuno, nos trenzamos en una pelea terrible, y él lanzó su plato al suelo y se marchó.

Mi paciente y yo hemos tenido solo tres encuentros, pero dado que ha leído mi libro, he decidido compartir con ella mis remordimientos por no haber empatizado nunca con mi madre.

—Me pregunto —le dije— si no tendrá usted algún día remordimientos similares con su padre.

Ella asintió lentamente y dijo:

—Tal vez los tenga.

—Son solo suposiciones, pero imagino que su padre, que se invistió completamente en el rol de sostén familiar, que dirigía una gran empresa y ejercía gran poder sobre el mundo y la familia, debe sentir una gran humillación al tener que recibir ayuda económica de su hija.

Ella asintió otra vez.

—Nunca hemos hablado del tema.

—¿Está dispuesta a hacerlo?

—No lo sé. Debería pensarlo.

La semana siguiente, me describe un encuentro con su padre:

—Tengo un negocio grande de ropa, e íbamos a celebrar un evento especial para exhibir nuestra nueva colección. Tenía entradas de más y pensé que a mi padre podría gustarle ir. Vino, pero entonces, sin

discutirlo conmigo, fue al área de personal y alegremente les hizo saber que era mi padre. Cuando me enteré de esto, perdí los estribos y le dije: «¿Cómo eres capaz de hacer algo así? No me agrada que no me consultes antes. Quiero mantener los negocios separados de la vida privada». Él empezó a gritarme, yo le grité, y al final se fue a su habitación y dio un portazo.

—¿Y después?

—Me iba a marchar, pero entonces empecé a pensar que iba a ser una noche horrible para mi madre… y sí, también para mi padre, y pensé en lo que usted dijo acerca de su madre. Así que respiré hondo, llamé a su puerta y hablé con él: «Mira, papá, lo siento. Pero esto es lo que pienso: te invité a un evento personal y no quería que trataras de quedar bien con mis empleados… Lo que quería es que compartiéramos un momento juntos. ¿Con cuánta frecuencia lo hacemos?».

—Qué maravilloso decirle eso. ¿Y entonces?

—Por primera vez se quedó en silencio. Casi anonadado. Se acercó a mí, me abrazó y lloró. Nunca, jamás, lo había visto llorar antes. Yo también lloré. Lloramos juntos.

Sí, es una historia real… casi palabra por palabra.

*Mamá y el sentido de la vida* contiene el relato didáctico más efectivo que he escrito: «Siete lecciones avanzadas sobre terapia del dolor» que, por medio de un enfoque existencial, estaba destinado a servir como manual para terapeutas.

Irene, una cirujana muy respetada, me llamó en busca de ayuda. Su esposo se estaba muriendo de cáncer muy joven y el dolor de Irene era comprensiblemente agudo. Varios años antes, yo había pasado dos años coordinando un grupo de personas que habían perdido recientemente a un cónyuge, y como resultado de ese proyecto, me consideraba un experto en el trabajo con pacientes que habían perdido a seres queridos. Acepté trabajar con Irene. Extraordinariamente inteligente, pero fría y severa consigo misma y los demás, Irene fue mi paciente durante dos años. Nuestro trabajo juntos me reveló que aún tenía mucho que aprender sobre la pérdida: de ahí el título de mi relato «Siete lecciones avanzadas sobre la terapia del dolor».

Mi primera lección tuvo lugar en nuestra primera sesión, cuando Irene describió el sueño que había tenido la noche anterior.

> En mi sueño aún soy cirujana, pero también soy una estudiante de un posgrado de Inglés. Mi preparación para un curso supone leer dos textos distintos, uno antiguo y otro

moderno, cada uno con el mismo título. No estoy preparada para el seminario porque no he leído ninguno de los dos textos. Pero sobre todo, no he leído el texto antiguo, el primer texto, que me hubiera preparado para el segundo.

Le pregunté si recordaba algo sobre el título de los textos. Me respondió: «Sí, lo recuerdo perfectamente. Cada libro, tanto el antiguo como el nuevo, llevaban el mismo título: *La muerte de la inocencia*». Para un terapeuta con mis intereses y mi preparación, esto era un gran obsequio. Imaginen: dos textos —uno antiguo y otro nuevo— y el texto antiguo (es decir, los primeros años de la propia vida) es necesario para comprender el nuevo.

No se trataba solo de que el sueño de Irene prometía la búsqueda de un tesoro intelectual de primer orden; también se trataba de un primer sueño. Tal como expliqué en «Siete lecciones avanzadas sobre terapia del dolor», desde que Freud abordó el tema por primera vez en 1911, un halo de misterio ha rodeado el sueño inicial que un paciente presenta en terapia. Freud creía que el primer sueño es poco sofisticado y altamente revelador porque los pacientes que recién comienzan aún tienen la guardia baja. Más adelante en terapia, una vez que han analizado diferentes sueños con el terapeuta, el tejedor de sueños que mora en el inconsciente se vuelve cauteloso y se ocupa de elaborar sueños más complejos e ininteligibles.

Siguiendo a Freud, con frecuencia imaginé al tejedor de sueños como un homúnculo regordete y jovial, viviendo la gran vida en un bosque de dendritas y axones. Duerme durante el día, pero de noche, tendido sobre un almohadón de sinapsis murmurantes, bebe acaramelado néctar y prolonga perezosamente las secuencias oníricas para su anfitrión. La noche anterior a la primera visita al terapeuta, el paciente se duerme lleno de pensamientos conflictivos en relación con la inminente terapia, y el homúnculo que habita en él emprende su faena nocturna urdiendo esos miedos y esperanzas en un sueño. Entonces, luego de la sesión de terapia, el homúnculo aprende que el terapeuta ha interpretado con destreza su sueño y, de allí en adelante, se encarga de sepultar el significado cada vez más profundo en su disfraz nocturno. Por supuesto, esto no es más que un simple cuento de hadas… ¡si tan solo no creyera en él!

Cincuenta años más tarde, recuerdo con estremecedora claridad mi propio sueño la noche anterior a mi primera sesión de análisis, que también describí en «Siete lecciones avanzadas».

Estoy tendido sobre una camilla. La sábana es demasiado

pequeña como para cubrirme por completo. Puedo ver a una enfermera que me inserta una aguja en la pierna… en la espinilla. De pronto hay un siseo explosivo, un sonido borboteante… ¡*WHOOOOSH!*

El centro del sueño —ese estridente *whoosh*— me resultó inmediatamente claro. De niño había sufrido sinusitis crónica, y cada invierno mi madre me llevaba al doctor Davis, un otorrinolaringólogo, para que me drenara los senos. Yo odiaba sus dientes amarillos y sus ojos de pescado, que me atisbaban a través del centro del espejo circular unido a la cinta que los otorrinolaringólogos solían usar sobre la frente. Mientras me insertaba una cánula en mi foramen, yo sentía un agudo dolor y después escuchaba un intenso *whoooosh* —el mismo *whoooosh* que escuchaba en el sueño— mientras la solución salina que me inyectaba manaba de mi seno. Mirando el horrible lío de pus en el recipiente cromado del drenaje, pensaba que me habían lavado un poco del cerebro. Durante mi primer sueño en análisis, ese horror de la vida real se había mezclado con mi miedo de que pensamientos vergonzosos y repulsivos salieran de mí en el diván del analista.

Irene y yo trabajamos mucho en su primer sueño.

—Entonces usted no había leído ningún texto —empecé a decir—, especialmente no había leído el viejo.

—Sí sí, esperaba que usted me preguntara sobre eso. No había leído ningún texto, pero especialmente, no había leído el más viejo.

—¿Alguna corazonada sobre el sentido de los dos textos en su vida?

—Ninguna corazonada —contestó Irene—. Sé exactamente lo que significan.

Esperé que prosiguiera, pero ella simplemente se quedó sentada en silencio, mirando por la ventana. Yo todavía no me había acostumbrado a la exasperante costumbre de Irene de no enunciar una conclusión por su cuenta si yo no se lo pedía explícitamente.

Irritado, dejé que el silencio durara un minuto, dos. Finalmente le ofrecí:

—Y el significado de los dos textos, Irene, es…

—La muerte de mi hermano, cuando yo tenía veinte años, era el texto viejo. La muerte por venir de mi esposo es el texto moderno.

—Entonces el sueño nos dice que tal vez usted no puede enfrentar la muerte de su esposo si no enfrenta primero la de su hermano.

—Lo ha entendido. Precisamente.

El contenido que tratábamos era iluminador, pero el proceso (es

decir, la naturaleza de la relación entre nosotros) era de enfrentamiento y estaba muy cargado, y en última instancia el trabajo sobre nuestra relación sería la verdadera fuente de curación. En una sesión, nuestra discusión de un sueño acerca de una pared de cuerpos que nos separaban a los dos condujo a un estallido de angustia:

—Lo que quiero decir, ¿cómo puede entenderme? Su vida es irreal… cálida, acogedora, inocente. Como este despacho. —Señaló a mis atestados estantes a sus espaldas y al arce japonés escarlata que ardía justo afuera de la ventana—. La única cosa que falta son algunos almohadones de cretona, una chimenea y unos leños que crujen en el fuego. Su familia lo rodea… todos en la misma ciudad. Un círculo familiar intacto. ¿Qué puede usted saber realmente de la pérdida? ¿Cree que la ha manejado mejor? Supongamos que su esposa o uno de sus hijos fuera a morir justo ahora, ¿qué haría usted? Incluso esa presuntuosa camisa rayada que tiene… la odio. Cada vez que la usa, me hace daño. Odio lo que dice.

—¿Qué es lo que dice?

—Dice: «Tengo todos mis problemas resueltos. Cuénteme los suyos».

Muchas veces los comentarios de Irene daban en el lugar correcto. Se cuenta una historia sobre el escultor suizo Alberto Giacometti, cuya pierna se partió en un accidente de tránsito. Mientras yacía en la calle, esperando la ambulancia, escucharon que decía: «Finalmente, finalmente, algo me ha ocurrido». Sé exactamente lo que quería decir. Irene me había descubierto, es cierto. Por enseñar en Stanford durante más de treinta años, yo vivía en la misma casa, miraba a mis hijos caminar a las mismas escuelas, y nunca tuve que enfrentar una oscura tragedia: ninguna muerte dura, inoportuna… Mi padre y mi madre murieron viejos, él a los sesenta y nueve, ella a fines de los noventa años. Mi hermana, siete años más grande, todavía estaba viva en ese momento. Aún no había perdido amigos íntimos, y mis cuatro hijos eran sanos.

Para un terapeuta que había adoptado un esquema de referencia existencialista, una vida tan protegida es una desventaja. Muchas veces he anhelado aventurarme fuera de la torre de marfil en las penurias del mundo verdadero. Durante años imaginé pasar un período sabático como obrero, tal vez como chofer de ambulancia en Detroit o como cocinero de comida rápida en el Bowery o como un sandwichero en un *delicatessen*. Pero nunca lo hice. El canto de sirena de los retiros de escritura en Bali o la visita al departamento de un colega veneciano o una beca en Bellagio sobre el lago Di Como era

irresistible. De muchas maneras, he estado aislado de las penurias. Ni siquiera tuve la experiencia de crecimiento que implica una separación, nunca enfrenté la soledad adulta. Mi relación con Marilyn no siempre había sido plácida… gracias a Dios por el *Sturm und Drang*, ya que ambos aprendimos de él.

Le dije a Irene que tenía razón, y le expliqué que a veces envidiaba a aquellos que vivían más en el borde. Expresé que a veces temía que pudiera alentar a mis pacientes a dar un salto heroico en mi lugar.

—Pero —continué—, no tiene razón cuando dice que no tengo experiencia con la tragedia. No puedo evitar pensar en la muerte. Cuando estoy con usted, con frecuencia me imagino cómo sería que mi esposa estuviera fatalmente enferma y, cada vez, me lleno de una indescriptible tristeza. Estoy consciente, completamente consciente, de que estoy en marcha y de que me he movido a otra etapa de la vida. Todos los signos del envejecimiento, el cartílago roto de mi rodilla, mi mala visión, mis dolores de espalda, mis placas seniles, mi pelo y mi barba canosas, los sueños de mi propia muerte me dicen que me acerco al fin de mi vida.

Ella escuchó, pero no dijo nada.

—Y otra cosa —agregué—, he elegido trabajar con pacientes agonizantes, esperando que me acerquen al centro trágico de mi propia vida. Y lo han hecho: volví a terapia hace tres años.

Después de esa respuesta, Irene asintió. Yo conocía ese gesto —un movimiento agudo del mentón seguido de dos o tres gestos suaves de asentimiento—, su somático código morse para decirme que le había dado una respuesta satisfactoria. Yo había aprendido su primera lección… que para tratar el dolor, el terapeuta no puede permanecer distante, sino que debe enfrentarse con la mortalidad de cerca. Y muchas otras lecciones siguieron, alrededor de las cuales elegí estructurar la historia. En este cuento, la paciente era la verdadera maestra, y yo era solo el intermediario que transmitía sus lecciones.

El cuento que yo más gocé escribir fue sin duda «La maldición del gato húngaro». En este cuento, Ernest Lash (de vacaciones de *Desde el diván*) intenta tratar a Merges, un vicioso gato que habla alemán, en su novena y última vida. Merges era un personaje muy viajado que, en una vida anterior, había sido consorte de Xanthippe, una gata que vivía en el hogar de Heidegger, y que ahora perseguía despiadadamente a Artemis, la amante de Ernest.

En un nivel el cuento es una farsa, pero en otro nivel creo que tal vez sea mi discurso más profundo sobre la muerte y el enfrentamiento al terror a la muerte. Escribí gran parte del cuento durante una visita

a Bob Berger, un amigo íntimo desde la Escuela de Medicina que murió durante la escritura de esta memoria. Ambienté el relato en Budapest, y Bob, que había crecido en Hungría, me dio nombres húngaros para los personajes, las calles, los puentes y los ríos.

Recuerdo cariñosamente una lectura pública de *Mamá y el sentido de la vida* en Book Depot en Mill Valley, donde mi hijo Ben, director de teatro, y yo leímos en voz alta la conversación Ernest-Merges. No me gustan los servicios funerarios, pero si mi familia decide organizar uno después de mi muerte me gustaría que se leyera ese diálogo… iluminaría la ocasión. Así que por favor, Ben, representa al gato y elige a uno de tus hermanos, o uno de tus actores favoritos, para interpretar a Ernest.

# CAPÍTULO TREINTA Y DOS

# SOBRE CONVERTIRSE EN GRIEGO

De todos los países extranjeros que han traducido mi obra, Grecia, uno de los más pequeños, es el que más lugar ocupa en mi psiquis. En 1997, Stavros Petsopoulos, el dueño de Agra Publications, compró los derechos en griego de todos mis libros, y contrató a una pareja de esposos, Yannis Zervas y Evangelia Andritsanou, como traductores. Así empezó una larga y significativa relación para nuestra familia. Yannis es un psiquiatra que estudió en Estados Unidos y un conocido poeta griego, y Evangelia es una psicóloga clínica y también traductora. Aunque Grecia nunca ha desempeñado un rol importante en el campo de la psicoterapia y tiene una población alfabetizada de alrededor de cinco millones, inmediatamente se convirtió en mi mayor público per cápita del mundo, y soy más conocido allí que en ninguna otra parte. Nunca he comprendido por qué.

Desde nuestro primer encuentro con Grecia, cuando nuestro equipaje se perdió y Marilyn y yo viajamos ligeros durante cinco días como turistas, hemos hecho dos extraordinarias visitas juntos. La primera fue precedida por una visita a Turquía. En 1993, dicté un taller para psiquiatras en el Hospital Bakirkoy de Estambul y después conduje durante dos días un grupo de crecimiento personal para dieciocho psiquiatras y psicólogos turcos en Bodrum, una antigua ciudad sobre el mar Egeo que es descrita por Homero como «la tierra del eterno azul». Ese grupo trabajó mucho durante dos días enteros, y quedé muy impresionado por la sofisticación y la apertura de muchos de sus miembros. Después del taller, Ayça Cermak, uno de los psiquiatras con quien me he mantenido en contacto hasta hoy, fue nuestro guía, llevándonos a Marilyn y a mí a través de Turquía occidental y luego de regreso a Estambul. Allí abordamos un avión hacia Atenas y luego un ferry para la isla de Lesbos. Marilyn había estado interesada desde hace mucho tiempo en la poeta Safo, que había vivido en Lesbos en el siglo VII a. C., rodeada por sus discípulas.

En cuanto bajamos del ferry, me deleitó ver una pequeña tienda donde alquilaban motocicletas, y así fuimos a explorar Lesbos en una

antigua motocicleta que aparentemente funcionaba. Hacia el final del día, justo cuando el sol desaparecía en el océano, la motocicleta lanzó un último suspiro y expiró en las afueras de una aldea desierta. No teníamos más alternativa que pasar la noche en las ruinas de un albergue abandonado, donde Marilyn durmió muy poco después de ver a un gran roedor que se escabulló a través del baño que tenía un metro veinte de altura. Para el mediodía del día siguiente, la tienda de motocicletas había enviado un reemplazo por medio de un camión, y nosotros continuamos nuestro camino, pasando a través de aldeas que nos recibían con amabilidad, deteniéndonos perezosamente en las tabernas para charlar con otros huéspedes y mirando a los satisfechos ancianos de barba blanca que bebían *retsina* y jugaban al *backgammon*.

Había conocido a Yannis en 2002 en una conferencia de la Asociación Psiquiátrica Estadounidense en Nueva Orleans, donde me entregaron el Premio Oskar Pfister de Religión y Psiquiatría. Asombrado por el premio, le pregunté al comité por qué me habían elegido, a mí, que era un escéptico religioso declarado, y me respondieron que yo me había enfrentado con «cuestiones religiosas» más que la mayoría de los psiquiatras. Después de mi presentación, que fue publicada luego como una monografía titulada *Religion and Psychiatry* (Religión y psiquiatría) y traducida al griego y al turco, almorcé con Yannis, quien me extendió una invitación de Stavros Petsopoulos para hablar en Atenas.

Un año más tarde, llegamos a Atenas e inmediatamente hicimos un vuelo de cuarenta y cinco minutos en un pequeño avión hasta Ciros, una pequeña isla griega en la que Yannis y Evangelia tenían una casa de verano. Como sufría seriamente el *jet lag*, siempre he necesitado un par de días de aclimatación antes de poder hablar en público. Descansamos en la isla en una pequeña posada de la pequeña ciudad de Ermúpoli y desayunamos cada mañana con *croissants* caseros y mermelada hecha con los higos que crecían en un árbol que se extendía en el jardín del frente. Dos días más tarde debíamos dejar la isla para una conferencia de prensa en Atenas, pero la noche anterior a nuestra partida, el personal del ferry inició una huelga, y Stavros entonces alquiló un pequeño avión para cuatro personas.

En el breve vuelo a Atenas, el piloto, que había leído *El día que Nietzsche lloró*, me habló animadamente sobre ese libro. Después el taxista del aeropuerto me reconoció y, durante nuestro trayecto, me habló de sus partes favoritas de *Desde el diván*. En el Hilton fui a una conferencia de prensa con aproximadamente veinte periodistas. Nunca antes, en Estados Unidos o en cualquier otro país, había tenido una conferencia de prensa. Eso fue lo más cerca que he estado de ser una

verdadera celebridad.

Al día siguiente, dos mil quinientas personas vinieron a escuchar mi discurso en el salón de baile del hotel. El vestíbulo estaba tan atestado que solo pude llegar allí por medio de un enrevesado camino a través de la cocina del sótano. Solo se habían pedido novecientos auriculares, y la idea de una traducción simultánea tuvo que descartarse a último momento. Reduje mis comentarios a la mitad para permitir una traducción consecutiva. La traductora, que se había preparado para trabajar a partir de una copia escrita de mi presentación, entró en pánico, pero logró superar el momento e hizo un excelente trabajo. Los asistentes interrumpieron el discurso todo el tiempo con preguntas y comentarios. Alguien del público me interrumpió a los gritos por no responder a todas las preguntas hasta que la policía tuvo que expulsarlo.

Después de mi charla, cuando firmé libros, muchos compradores me dieron regalos…, miel de sus propias colmenas, botellas de vino griego hecho en casa, pinturas de ellos mismos. Una encantadora anciana insistió en que aceptara una moneda de oro que sus padres habían cosido en su saco cuando ella escapó de los turcos siendo una niña.

Esa noche me sentí exhausto, gratificado y querido, pero desconcertado por la intensidad del aplauso. No podía hacer nada más que seguir la corriente y tratar de mantener mi equilibrio. Colmados de regalos, volvimos a nuestra habitación de hotel y vimos un regalo más: un barco de sesenta centímetros de longitud, con velas que se agitaban, hecho de chocolate. Marilyn y yo lo comimos con felicidad.

Al día siguiente firmé libros en la librería Hestia, una pequeña tienda en el centro de Atenas. He hecho docenas de firmas de libros en librerías antes y después, pero esta fue la más notable de todas. La cola salía de la tienda y seguía durante ocho cuadras, causando considerables perturbaciones del tránsito. La gente no solo compraba libros nuevos en la tienda, sino que también había traído algunos comprados previamente para que les firmara. Escribir sus nombres era esforzado, ya que la mayoría me resultaban desconocidos —por ejemplo, Docia, Ianthe, Nereida, Tatiana— y de difícil ortografía. Entonces se les pidió a los clientes que escribieran sus nombres en letras grandes sobre etiquetas de papel amarillo para que me los dieran junto con sus libros. Muchos tomaban fotos, pero eso hacía más lento el trámite, por lo que muy pronto se les pidió que no sacaran más. Al cabo de una hora, se les dijo a los compradores que yo podría firmar un máximo de cuatro, y después, una hora más tarde, tres, y finalmente solo un libro viejo junto con los libros nuevos. Aun así, la

firma demoró alrededor de cuatro horas, y yo firmé más de ochocientos libros nuevos y muchos más libros viejos. Recientemente me entristeció escuchar que la venerable librería Hestia había cerrado sus puertas para siempre, víctima de la crisis financiera griega.

La gran mayoría de los clientes de esa fila eran mujeres —como ocurre siempre que firmo libros— y tuve la singular experiencia de tener al menos cincuenta adorables mujeres griegas que me susurraban al oído; «Te amo». Para que no se me subiera a la cabeza, Stavros me llevó a un lado y me dijo que las mujeres griegas usaban esas palabras frecuentemente, con un significado más informal que el que se le da en Estados Unidos.

La firma de libros en Hestia volvió a cruzarse por mi mente diez años más tarde, cuando un anciano médico británico me pidió una consulta. Descontento con su vida de soltero y con su potencial sin explotar, tenía sentimientos encontrados con respecto a consultarme: por un lado, deseaba mi ayuda; por el otro, envidiaba profundamente mi éxito como escritor, ya que estaba convencido de que él también tenía talento para escribir buenos libros. Hacia el final de la entrevista, me contó una historia fundamental que lo había perseguido durante medio siglo, desde que había pasado dos años en Grecia como profesor de inglés en un colegio de señoritas. Al final de las ceremonias de despedida, justo cuando se preparaba para marcharse, una bella estudiante griega le dio un abrazo de despedida y le susurró al oído: «Te amo». Desde entonces no había dejado de pensar en esa joven estudiante, ni de escuchar en su mente aquellas palabras susurradas, torturándose por no haber tenido el valor de embarcarse en la vida que le estaba destinada. Le ofrecí toda la ayuda que pude, pero sabía que lo único que *no* debía decir era: «Cuando una mujer griega susurra "te amo" en tu oído no significa lo mismo para ellas que en Estados Unidos o tal vez en Gran Bretaña. De hecho, una tarde, cincuenta mujeres griegas me susurraron esas palabras a mí».

Al día siguiente de la firma de libros en Hestia, la Universidad Panteion me concedió mi único doctorado honorario. Estaba impresionado por hallarme de pie ante un gran público en una enorme sala cuyas paredes estaban cubiertas con retratos de Aristóteles, Platón, Sócrates, Epicuro y Esquilo. La noche siguiente, Marilyn dio una charla en la Universidad de Atenas sobre temas feministas. ¡Más cosas intelectuales para la familia Yalom!

Mi siguiente visita a Grecia se produjo cuatro años más tarde, en 2009. Marilyn había sido invitada por la Universidad de Ioannina para hablar sobre su libro *Historia del pecho*. Sabiendo que íbamos a Grecia,

la Fundación Onassis me invitó a dar una conferencia sobre mi nuevo libro, *Un año con Schopenhauer*, en el Megaron, la sala de conciertos más grande de Atenas.

Cuando llegamos a Atenas, nos ofrecieron un *tour* privado del nuevo Museo de la Acrópolis, que debía estar abierto en pocas semanas más. Al entrar, quedamos atónitos ante los suelos de vidrio que permitían que viéramos, bajo nuestros pies, capas y más capas de ruinas de una civilización que se remontaba a miles de años atrás. En otras partes del museo estaban los mármoles Elgin, conocidos por el nombre del inglés que sacó más o menos la mitad de ellos de la Acrópolis y los llevó al Museo Británico. Las secciones faltantes (algunos dirían robadas) fueron presentadas como moldes de yeso de un color diferente de los originales. Devolver obras de arte a su país de origen es un problema endiablado para todos los museos de hoy. Sin embargo, cuando se trata de Grecia, simpatizamos con los griegos…

Conferencia en Megaron, Atenas, 2009

Museo de la Acrópolis, Atenas, 2009

De Atenas volamos a Ioannina, donde Marilyn había sido invitada por la profesora Marina Vrelli-Zachou para hablar en la universidad, una impresionante institución de veinte mil estudiantes. Como siempre, cuando escuchaba a Marilyn dirigirse a un público, me senté felizmente y refrené mi impulso de gritar: «Oigan, oigan, ella es mi esposa». Al día siguiente, nuestros anfitriones nos llevaron a hacer un *tour* de campo hasta Donona, un antiguo sitio mencionado por Homero. Nos sentamos durante largo tiempo en el anfiteatro griego, sobre asientos construidos dos mil años atrás y, luego, caminamos hasta el bosquecillo donde los oráculos habían interpretado alguna vez la lengua de los mirlos. Algo del sitio —su enorme tamaño, su dignidad y su historia— era profundamente conmovedor, y pese a mi escepticismo, sentía apenas un pequeño gusto de lo sagrado.

Paseamos por la ciudad de Ioannina, que bordeaba un bello lago, y terminamos en una sinagoga de la época romana que aún funciona como lugar de veneración para la pequeña comunidad judía de la ciudad. Durante la Segunda Guerra Mundial, casi todos los judíos de Ioannina fueron asesinados, y muy pocos sobrevivientes regresaron. El grupo restante es tan pequeño que la sinagoga ahora permite que las mujeres se incluyan en el *minyán*, los diez varones judíos requeridos por la ley judía para celebrar un servicio religioso. Caminando por el mercado, mirando a los hombres viejos jugar al backgammon mientras bebían *ouzo*, inhalamos los maravillosos olores asociados con este país, pero un aroma irresistible —la *baklava*— me sedujo, y seguí mi

nariz hasta la panadería, donde encontré dos docenas de variedades diferentes. Todavía tengo la fantasía de comprar una casa de retiro de escritura en Ioannina, preferentemente en el vecindario de la panadería.

En la librería de la Universidad de Ioannina, mientras los dos firmábamos libros, Marilyn le preguntó al dueño sobre mi popularidad entre los lectores griegos.

—Yalom es el escritor estadounidense más famoso aquí —dijo. Marilyn preguntó:

—¿Y qué pasa con Philip Roth?

—También nos gusta —respondió— pero pensamos en Yalom como griego.

Los periodistas me han preguntado a lo largo de los años por mi popularidad en Grecia, en realidad nunca puedo responder cuál es la razón. Sé que, pese a que no hable una sola palabra de griego, no obstante me siento en casa aquí, e incluso en Estados Unidos me siento cálidamente dispuesto hacia las personas de ascendencia griega. Me seducen el teatro y la filosofía y también Homero, pero esto no lo explica. Puede tratarse más bien de un fenómeno de Oriente Medio, ya que mis lectores son también desproporcionadamente abundantes en Turquía, Israel e Irán.

Para mi sorpresa, recibo regularmente correos electrónicos de estudiantes iraníes, terapeutas y pacientes. No sé cuántos ejemplares de mis libros han sido vendidos en farsi: Irán es el único país que publica mi obra sin permiso y sin ofrecer derechos. Mis contactos profesionales en Irán me dicen que están familiarizados con los libros de Freud, Carl Jung, Mortimer Adler, Carl Rogers y Abraham Maslow y que les gustaría tener más contacto con psicoterapeutas occidentales. Desafortunadamente, como yo ya no viajo al exterior, he tenido que negarme a las invitaciones que recibo para dar charlas en Irán.

Con tantas noticias devastadoras en el mundo de hoy, todos nos sentimos ya entumecidos o insensibles, pero siempre que un noticiero menciona a Grecia, Marilyn y yo prestamos atención. Siempre me siento maravillado ante los griegos y agradecido por ser considerado un griego honorario.

# CAPÍTULO TREINTA Y TRES

# EL DON DE LA TERAPIA

Las *Cartas a un joven poeta* de Rilke siempre han ocupado un lugar especial en mi mente, y durante años me he imaginado a mí mismo escribiendo un trabajo así para jóvenes terapeutas, pero nunca he podido encontrar una forma y una estructura para ese proyecto. Eso cambió un día de 1999 cuando Marilyn y yo visitamos los Huntington Gardens en San Marino, al sur de California. Fuimos allí para ver los extraordinarios jardines, especialmente el jardín japonés y sus árboles bonsái. Hacia el final de nuestra visita, vagué por la biblioteca Huntington y miré una nueva exhibición: «*Best sellers* del Renacimiento inglés». ¿*Best sellers*? Eso atrajo mi atención. Me impresionó el hecho de que seis de los *best sellers* del siglo XVI eran libros de consejos. Por ejemplo, *Hundred Good Points of Husbandrie* (Cien buenos puntos de agricultura), de Thomas Tusser, del año 1570, ofrecía cien consejos sobre cosechas, ganado y tareas domésticas para granjeros y esposas de granjeros. Había sido reeditado once veces para el final del siglo.

Casi siempre, mis libros han germinado lentamente en mi mente, sin un único momento de concepción. *El don de la terapia* es la única excepción. Para el momento en que dejé la exhibición de *best sellers* del Renacimiento sabía exactamente qué sería mi próximo libro. *Escribiría un libro de consejos para jóvenes terapeutas.* El rostro de una paciente apareció en mi mente, una escritora que había tratado años atrás. Después de abandonar dos novelas inconclusas, me había anunciado que nunca más empezaría otra a menos que la idea de un libro se le apareciera completa y le mordiera el traste. Bien, ese día en Huntington, un libro me mordió el traste, y dejé todo lo demás de lado y al día siguiente empecé a escribir.

El proceso fue directo. Desde mis primeros días en Stanford, tenía guardada una carpeta titulada «Ideas para enseñar» en la que anotaba ideas y viñetas de mi trabajo clínico. Simplemente busqué y saqueé mi archivo de «Ideas para enseñar». Leí mis notas una y otra vez hasta que una me llamó la atención y la desarmé en varios párrafos. No

escribí los consejos en un orden en particular, pero, al final, miré lo que había redactado y los agrupé en cinco módulos:

1. La naturaleza de la relación terapeuta-paciente.
2. Métodos de exploración de las preocupaciones existenciales.
3. Problemas que aparecen en la conducción cotidiana de la terapia.
4. La utilidad de los sueños.
5. Los riesgos y los privilegios de ser un terapeuta.

Originalmente había esperado cien consejos como en *Cien buenos puntos de agricultura*, pero para cuando había llegado a los ochenta y cuatro, ya había eviscerado mi archivo por completo. (Empecé a construirlo nuevamente mientras seguí viendo pacientes y, nueve años más tarde, en una segunda edición, agregué once consejos más).

Desde el principio tenía un título en mente: modificaría el título de Rilke y lo llamaría *Cartas a un joven terapeuta*. Pero cuando me acercaba al final, una sorprendente coincidencia se produjo: Basic Books me invitó a participar en una serie de tutorías titulada *Cartas a un joven…* (terapeuta, matemático, opositor, católico, conservador, chef, etc.). Como era leal a Basic Books, preferí no ser parte de la serie. No obstante, como habían cooptado el título de Rilke, yo necesitaba otro nuevo. *Cien consejos para terapeutas* no era posible, y todo el mundo vetó *Ochenta y cuatro consejos para terapeutas*. Finalmente mi agente, Sandy Dijkstra, sugirió *El don de la terapia*. No me enloquecía el título, pero nunca se me ocurrió otro mejor y me he acostumbrado a él con el paso de los años.

Escribí el libro en oposición al enfoque de la psicoterapia impulsado por las presiones económicas: breve, estandarizado, de solución de problemas, conductista y cognitivo. También estaba luchando contra la excesiva confianza que la psiquiatría tiene en la medicación. Esta batalla continúa hoy, pese a las abrumadoras evidencias de las investigaciones que demuestran que los buenos resultados dependen de la intensidad, la calidez, lo genuino y lo empático de la relación terapéutica. Esperaba que *El don de la terapia* ayudara a preservar un enfoque más humano del sufrimiento psicológico.

Con ese fin, intencionalmente uso lenguaje provocativo: me salgo de mí para decirles a los estudiantes exactamente lo opuesto de lo que muchos han aprendido en los programas de entrenamiento de orientación conductista. «Evitar el diagnóstico», «Crear una nueva terapia para cada paciente», «Permitir que el paciente te importe», «¿Pantalla en blanco? Olvídalo. Sé una persona real», «Comprueba el

aquí y ahora a cada hora».

Varias secciones de *El don de la terapia* acentúan la importancia de la empatía y expresan el antiguo sentimiento del dramaturgo romano Terencio: «Soy humano y nada humano me es ajeno». Una sección: «Empatía: mirando por la ventana del paciente», relata una de mis historias clínicas favoritas. Durante toda la adolescencia, una de mis pacientes había estado encerrada en una larga y amarga lucha con su padre opositor. Anhelando la reconciliación y un nuevo principio para esa relación, ella había querido que su padre la llevara en auto a la universidad…, una rara ocasión en la que estarían juntos solo los dos durante varias horas. Pero el viaje tan deseado demostró ser un desastre: su padre se comportó fiel a sí mismo, quejándose largamente sobre el feo arroyo lleno de basura que corría a un costado de la ruta. Ella, por su parte, no veía nada de basura en la bella, rústica e impecable corriente. Como resultado, dejó de hablar con su padre y cayó en el silencio, y los dos pasaron el resto del viaje (y de sus vidas) mirando uno para cada lado. Muchos años más tarde ella volvió a hacer ese trayecto y quedó asombrada al advertir que había dos arroyos… uno a cada lado de la ruta. «Esta vez yo conducía —dijo tristemente— y la corriente que vi por la ventanilla del lado del conductor era tan fea y contaminada como mi padre la había descripto». Pero para el momento en que ella había mirado por la ventanilla de su padre, ya era demasiado tarde… Su padre estaba muerto y enterrado. «Así que miren por la ventana del paciente», insto a los terapeutas. «Traten de ver el mundo tal como lo ve el paciente».

Releyendo *El don de la terapia* ahora me hace sentir muy expuesto: todos mis ardides y respuestas favoritas están allí para que todos puedan verlos. Recientemente, una paciente lloró en mi consultorio y le dije: «Si esas lágrimas pudieran hablar, ¿qué dirían?». Cuando releí el libro y vi esas exactas palabras en uno de los consejos, me sentí como si me estuviera plagiando (y esperé que ella no hubiera leído el libro).

Algunos de los consejos alientan a los terapeutas a ser honestos y reconocer sus errores. *No es cometer errores lo que es importante: sino lo que haces con ellos.* Varios consejos alientan a los estudiantes a usar el aquí y ahora, es decir, a permanecer concentrados en lo que está ocurriendo en la relación terapeuta-paciente.

El consejo final en *El don de la terapia*, «Cuide los privilegios de su profesión», me conmueve particularmente: con frecuencia me preguntan por qué a los ochenta y cinco años sigo trabajando. El consejo número ochenta y cinco (es una coincidencia absoluta que ahora tenga ochenta y cinco años) empieza con una simple

declaración: *mi trabajo con pacientes enriquece mi vida porque proporciona significado a la vida.* Rara vez escucho a los terapeutas quejarse de falta de sentido. Vivimos vidas de servicio en las que fijamos nuestra mirada en las necesidades de los otros. No solo nos da placer ayudar a nuestros pacientes a cambiar, sino también esperar que sus cambios los trasciendan hasta alcanzar a otros.

También somos privilegiados por nuestro rol de guardianes de secretos. Cada día, los pacientes nos honran con sus secretos, con frecuencia jamás compartidos. Los secretos proporcionan una visión detrás de escena de la condición humana sin adornos sociales, sin interpretación de roles, sin bravuconadas, sin poses escénicas. Que nos confíen esos secretos es un privilegio del que gozan muy pocos. A veces los secretos me queman, y me voy a casa y abrazo a mi esposa y aprecio mis bendiciones.

Más aún, nuestro trabajo nos proporciona la oportunidad de trascendernos a nosotros mismos y de concebir el verdadero y trágico conocimiento de la condición humana. Pero se nos ofrece aún más. Nos convertimos en exploradores inmersos en la más grande empresa… el desarrollo y el mantenimiento de la mente humana. De la mano con los pacientes, saboreamos el placer del descubrimiento… la experiencia del «ajá» cuando dispares fragmentos de ideas de repente se deslizan juntas en un todo coherente. A veces me siento como un guía que escolta a otros a través de las habitaciones de sus propias casas. Qué gusto es verlos abrir puertas de habitaciones a las que nunca nadie ha entrado, descubrir alas cerradas de sus casas que contienen bellos y creativos pedazos de identidad.

Recientemente asistí a un servicio de Navidad en la capilla de Stanford para escuchar un sermón de la reverenda Jane Shaw que subrayaba la importancia vital del amor y la compasión. Me sentí conmovido por su llamado a poner esos sentimientos en práctica siempre que podamos. Actos de cuidado y de generosidad pueden enriquecer cualquier entorno en el que nos encontremos.

Sus palabras me motivaron a reconsiderar el rol del amor en mi propia profesión. Fui consciente de que nunca, ni una vez, había usado las palabras *amor* o *compasión* en mis discusiones de la práctica de la psicoterapia. Es una enorme omisión, que ahora deseo corregir, porque sé que regularmente experimento amor y compasión en mi trabajo como terapeuta y hago todo lo que puedo para ayudar a los pacientes a liberar su amor y su generosidad hacia los demás. Si *no* experimento estos sentimientos por un paciente en particular, entonces es improbable que pueda ser de ayuda. Por eso trato de permanecer alerta frente a mis sentimientos amorosos o a la ausencia

de esos sentimientos hacia mis pacientes.

Muy recientemente, empecé a trabajar con Joyce, una joven deprimida y enojada que se recobra de una invasiva cirugía por un cáncer que amenazaba su vida. En cuanto entró en mi consultorio, sentí su terror, y mi corazón fue hacia ella. Sin embargo, en nuestras primeras sesiones, no me sentí cerca de ella. Aunque obviamente estaba atormentada, también emanaba el mensaje de que tenía todo bajo control. Y me sentí confundido por sus vacilantes quejas: una semana habló amargamente de los hábitos irritantes de sus vecinos y amigos y, a la semana siguiente, se quejó de su aislamiento. Algo no estaba bien, y cada semana, cuando pensaba en nuestra próxima sesión, podía sentir que me estremecía. A veces consideré derivarla a otro terapeuta. Pero abandoné la idea porque ella había leído muchos de mis libros, y había acentuado desde el principio que había visto a muchos terapeutas y que yo era su último recurso.

Durante nuestra tercera sesión, sucedió algo raro: de pronto se me ocurrió que tenía un notable parecido físico con Aline, la esposa de un buen amigo, y en varias ocasiones tuve la fugaz y extraña experiencia de pensar que le estaba hablando a Aline y no a Joyce. Cada vez que eso ocurría, tenía que esforzarme por volver a la realidad. Aunque ahora estaba en buenos términos con Aline, al principio me había resultado petulante y desagradable. Si no hubiera sido la esposa de un buen amigo, la hubiera evitado. ¿Era posible, empecé a preguntarme, que de alguna extraña manera mi inconsciente hubiera transmitido algo de la irritación que me causaba Aline a Joyce?

Joyce empezó nuestra cuarta sesión de manera poco característica. Después de un breve silencio, dijo:

—No sé por dónde empezar.

Sabiendo que era imperativo que nos centráramos en nuestra problemática relación, le respondí:

—Dígame lo que sintió al final de nuestra sesión anterior.

Ella había evitado previamente esas preguntas, pero hoy me sobresaltó:

—Exactamente lo mismo que sentí después de cada una de nuestras sesiones: me sentí horrible. Totalmente confundida. Después sufrí durante horas.

—Siento escuchar eso, pero dígame más, Joyce. ¿Sufrió cómo?

—Usted sabe tanto. Usted escribe todos esos libros. Por eso lo contacté. Usted es sabio. Y yo me siento tan inferior. Y sé que usted piensa que yo no soy nada. Estoy segura de que usted sabe todo acerca de mi problema, pero no me está diciendo lo que es.

—Veo qué doloroso es esto para usted, Joyce, pero al mismo tiempo me alegra que hable tan honestamente: eso es exactamente lo que debemos hacer.

—¿Entonces por qué no me dice lo que está mal? ¿Cuál es mi problema? ¿Cómo lo resuelvo?

—Usted me da demasiado crédito. No sé cuál es su problema. Pero *sí* sé que podemos averiguarlo juntos. Y sé que está asustada y que está furiosa. Y, considerando por lo que ha pasado, puedo entender eso: yo también me siento así. Puedo ayudarla si seguimos trabajando como lo estamos haciendo hoy.

—¿Pero *por qué* me siento así? ¿Que no valgo su tiempo? ¿Por qué estoy empeorando?

Yo sabía lo que tenía que hacer y me arrojé a la piscina:

—Déjeme decirle algo que puede ser importante que escuche. —Vacilé… era una pesada autorrevelación y yo me sentía muy inseguro de mí mismo—. Usted se parece notablemente a la esposa de uno de mis amigos íntimos… y en nuestra última sesión hubo un par de veces en que, solo por un momento o dos, tuve la extraña idea de que era *ella*, no usted, sentada en su asiento. Aunque soy amigo ahora de esta persona, al principio no me llevé bien con ella. Me resultó muy intensa y desagradable, y no me gustaba estar con ella. Se lo estoy diciendo porque, y sé que esto suena raro y me hace sentir incómodo, debo haberle transferido inconscientemente a usted esos sentimientos que le correspondían a ella. Y pienso que usted puede haberlo percibido.

Quedamos en silencio unos momentos y luego agregué:

—Pero Joyce, quiero ser claro, eso no es lo que siento por usted. Estoy completamente de su lado. Solo siento compasión y estoy comprometido a ayudarla.

Joyce pareció atónita y las lágrimas fluyeron por sus mejillas.

—Gracias por ese regalo. He visto a un montón de psicólogos, pero esta es la primera vez que uno de ellos ha compartido algo personal conmigo. Hoy no quiero dejar su consultorio, quiero que hablemos durante las próximas doce horas. Me siento bien.

Mi paciente había recibido mi revelación con el mismo espíritu que yo se la había ofrecido y, desde entonces, todo cambió. Trabajamos bien y mucho y yo esperaba con gusto cada una de nuestras sesiones. ¿Cómo describir mi intervención? Creo que era un acto de compasión, de amor. No encuentro otra palabra para eso.

# CAPÍTULO TREINTA Y CUATRO

# DOS AÑOS CON SCHOPENHAUER

Mis lecturas filosóficas se han centrado siempre en la *Lebensphilosophie*, la escuela de pensadores que aborda los valores y el sentido de la vida. La escuela incluye a muchos de los antiguos griegos, a Kierkegaard, Sartre y, por supuesto, a Nietzsche. Solo más tarde llegué a descubrir a Arthur Schopenhauer, cuyas ideas acerca de la influencia inconsciente del deseo sexual prefiguraron las teorías de Freud. En mi opinión, Schopenhauer creó el entorno para el nacimiento de la psicoterapia. Tal como dice Philip, un personaje de mi novela *Un año con Schopenhauer*, «Sin Schopenhauer no hubiera habido Freud».

Schopenhauer era áspero, intrépido y extremadamente aislado. Era un Quijote del siglo XIX, que atacaba a todas las fuerzas, incluyendo a la religión. También era un hombre atormentado, y su desdicha, su pesimismo e incesante misantropía proporcionaron gran parte de la energía que subyace en su obra. Consideremos su punto de vista sobre las relaciones humanas en su célebre parábola del puercoespín: el frío hace que los puercoespines se apiñen en busca de calor, pero al apiñarse no hacen más que pincharse mutuamente con sus púas. Al final descubren que están mejor si permanecen a cierta distancia unos de otros. Así, un hombre que posee una abundancia de calor interior (como Schopenhauer) hace bien en permanecer completamente alejado de los demás.

El profundo pesimismo de Schopenhauer me tumbó la primera vez que me topé con él. Me preguntaba cómo, dada su desesperación, era capaz de seguir pensando y trabajando. Con el tiempo comprendí que Schopenhauer creía que el entendimiento podía aliviar la carga incluso del carácter más desdichado. Aunque somos seres efímeros, nos agrada entender, aun cuando ese entendimiento revela nuestros impulsos más bajos y nos confronta con la brevedad de la vida. En «Sobre la vanidad de la existencia», Schopenhauer escribió:

> El hombre nunca es feliz, pero pasa toda su vida luchando por algo que cree que le dará felicidad; rara vez alcanza su meta y, cuando lo hace, es solo para desilusionarse. Al final es mayormente un náufrago y llega al puerto sin mástil ni aparejos. Entonces da igual si ha sido feliz o miserable, ya que toda su vida no fue más que un momento presente que desaparece constantemente, y ahora también eso se terminó.

Además de su extremo pesimismo, Schopenhauer vivió atormentado por su intenso deseo sexual, y su incapacidad de relacionarse con los demás en formas no sexuales hizo de él un individuo crónicamente malhumorado. Solo en la infancia, antes del despertar sexual, y el final de la vida, cuando sus apetitos se habían sosegado, logró experimentar felicidad. Por ejemplo, en *El mundo como voluntad y representación*, su obra capital, escribió:

> Solo porque la terrible actividad del sistema genital se encuentra adormecida, mientras que la del cerebro goza ya de todo su brío, la infancia es la época de la inocencia y la felicidad, el edén de la vida, el paraíso perdido hacia donde miramos con nostalgia durante el resto de nuestra vida.

Pero en Schopenhauer no ha de encontrarse ninguna afirmación: su pesimismo era implacable:

> Ningún hombre sincero y en plena posesión de sus facultades querría, al final de su vida, volver a pasar nuevamente por esa experiencia. En cambio, preferiría elegir la completa inexistencia.

Cuanto más aprendí sobre Arthur Schopenhauer, tanto más trágica me pareció su vida: qué triste que uno de nuestros grandes genios haya sido alguien tan despiadadamente atormentado. A mi juicio, era un hombre desesperadamente necesitado de terapia. Su relación con sus padres nos recuerda un crudo drama edípico. Primero enfureció a su padre al negarse a ingresar al negocio mercantil familiar. Arthur adoraba a su madre, una novelista popular, y cuando su padre se suicidó, el joven de dieciséis años fue tan persistente en sus intentos de poseerla y controlarla que finalmente ella rompió su relación con él y se negó a verlo durante los últimos quince años de su vida. Él tenía tanto miedo de ser enterrado sin estar completamente muerto que en su testamento ordenó que no debían sepultarlo sino luego de varios

días, hasta que el hedor de su cuerpo se hubiera extendido por la campiña cercana.

Mientras meditaba sobre su triste vida, empecé a preguntarme si Schopenhauer hubiera podido beneficiarse de la psicoterapia. Si me hubiera consultado, ¿hubiera encontrado alguna forma de brindarle consuelo? Empecé a imaginar escenas de nuestra terapia, y gradualmente comenzó a materializarse el bosquejo de una novela sobre Schopenhauer.

Schopenhauer en tratamiento —¡imaginen eso, oh, sí, sí!— ¡qué idea tan deliciosamente desafiante! Pero ¿quién podría haber sido su terapeuta en esta historia? Schopenhauer nació en 1788, más de un siglo antes de los primeros albores de la psicoterapia. Durante varias semanas evalué que el terapeuta fuera un exjesuita compasivo, literato y formado filosóficamente, quien habría ofrecido retiros de meditación intensivos a los cuales Schopenhauer podría haber tenido voluntad de asistir. Esta idea tenía algún mérito. Durante la vida de Schopenhauer había cientos de jesuitas sin trabajo: el papa había disuelto la orden jesuita en 1733 y recién volvió a incorporarla cuarenta y un años más tarde. Pero ese argumento nunca me resultó consistente, y abandoné la idea.

En cambio, decidí elaborar un clon de Schopenhauer, un filósofo contemporáneo dotado de la inteligencia, los intereses y las características personales de Schopenhauer (incluyendo su misantropía, su compulsión sexual y su pesimismo). Así concebí el personaje de Philip, a quien decidí situar en el siglo XX, cuando la psicoterapia ya era fácilmente accesible. Pero ¿qué tipo de terapia sería apropiada para Philip? Sus agudos problemas interpersonales reclamaban un grupo terapéutico intensivo. ¿Y el terapeuta del grupo? Necesitaba que fuera un terapeuta de grupo experimentado, hábil, y así surgió Julius, un profesional de edad avanzada, sabio, con un enfoque de la terapia de grupo similar al mío.

A continuación, creé al resto de los personajes (los miembros del grupo terapéutico), introduje a Philip dentro del grupo y dejé que los personajes fueran libres de interactuar entre sí. No tenía ninguna formulación previa: simplemente registré las acciones tal como se desarrollaban en mi mente.

¡Imagínenlo! Un clon de Schopenhauer ingresa en un grupo terapéutico, crea confusión, desafía al coordinador y enfurece a los otros miembros, pero al final sufre un cambio dramático. Piensen en el mensaje que estaba a punto de enviar a mi campo profesional: ¡si la terapia de grupo puede ayudar a Arthur Schopenhauer, el pesimista y misántropo más dedicado de todos los tiempos, entonces la terapia de

grupo puede ayudar a cualquiera!

Más tarde, al considerar retrospectivamente la novela terminada, me di cuenta de que podría ser una buena herramienta para entrenar a terapeutas de grupo, y en muchos tramos de la quinta edición de mi libro de texto de terapia grupal, remití a los estudiantes a varias páginas de la novela en las que podían leer retratos dramáticos de los principios terapéuticos.

Escribí la novela de manera inusual, alternando capítulos que describían las reuniones de terapia grupal con una psicobiografía de Schopenhauer. Sospecho que muchos lectores se habrán sentido desconcertados ante esta estructura y, aun en medio de la trama del libro, sabía que constituía una compleja amalgama. Sin embargo, creí que ofrecer una reseña biográfica de Schopenhauer ayudaría al lector a entender a Philip, el doble del filósofo. Pero esa fue solo una parte de mi motivación: confieso que me fascinó tanto la obra, la vida y la psiquis de Schopenhauer que no pude dejar de lado la oportunidad de hacer conjeturas sobre la formación de su carácter. Tampoco me resistí a explorar las formas en las que Schopenhauer anticipó a Freud y sentó las bases para el advenimiento de la psicoterapia.

Creo que este libro es la mejor demostración que he escrito de la eficacia de la terapia grupal. Julius es el terapeuta que siempre me esforcé por ser. En el libro, sin embargo, padece un melanoma maligno que no tiene tratamiento. Pese a su enfermedad, sigue encontrando sentido, incluso cerca de su muerte, aún encuentra sentido mejorando las vidas de todos los miembros de su grupo. Es un individuo abierto, generoso, centrado en el aquí y el ahora, y destina toda la energía que le queda a ayudar a los miembros a explorar sus relaciones mutuas y a aprender sobre sí mismos.

Elegir el título de la novela fue inusualmente sencillo: en cuanto *Un año con Schopenhauer* se me vino a la mente, lo adopté. Me agradaba su doble sentido: al sujeto Schopenhauer se le ofrece una cura, y Schopenhauer —el pensador— nos ofrece una cura a todos.

Doce años después de su publicación, la novela sigue estando viva. Una compañía cinematográfica checa trabaja en una versión para la pantalla grande. *Un año con Schopenhauer* anticipó, además, el campo de la filosofía clínica, tal como he aprendido de las autoridades de esa disciplina.

Varios años atrás, en la convención anual de la Asociación Estadounidense de Psicoterapia Grupal en San Francisco, una gran audiencia de terapeutas de grupo presenció cómo Molyn Leszcz, un antiguo estudiante mío y coautor de la quinta edición de mi libro de texto sobre terapia grupal, conducía un encuentro de medio día con

actores que interpretaban a los miembros del grupo en la novela. Mi hijo Ben eligió a los actores, dirigió la presentación e interpretó a uno de los personajes. Los actores no tenían guión, pero se les indicó que debían imaginarse en un grupo terapéutico, permanecer en sus personajes e interactuar espontáneamente con los otros miembros. Yo oficié de moderador en algunos segmentos de la interacción. Otro de mis hijos, Victor, editó un film que registra el evento y se encuentra disponible como video en su sitio web educativo. Fue un verdadero deleite para mí ponerme cómodo y observar a mis personajes imaginados interactuar en vivo y en directo.

# CAPÍTULO TREINTA Y CINCO

# MIRAR AL SOL

Mi hermana Jean murió mientras yo estaba escribiendo este libro. Siete años más grande que yo, Jean era un alma amable y yo la quería mucho. Durante nuestras vidas adultas ella vivió en la Costa Este, yo en la Oeste, pero nos telefoneábamos una vez por semana y cada vez que yo estaba en Washington me albergaba con ella y su esposo, Morton, un cardiólogo, que siempre fue generoso y acogedor.

Jean desarrolló una demencia agresiva y en mi última visita a Washington, pocas semanas antes de que muriera, ella ya no me reconoció. Como sentía que ya la había perdido, no me conmovió la noticia de su muerte…, no conscientemente. En cambio, la recibí como una liberación para ella y su familia, y al día siguiente Marilyn y yo volamos a Washington para asistir a su funeral.

Yo había intentado empezar mi panegírico contando una historia sobre el funeral de nuestra madre en Washington quince años antes. En esa ocasión, traté de honrar a mi madre horneando *kichel,* un pastel del Viejo Mundo, para que fuera servido en la reunión familiar después del funeral. Mi *kichel* se veía bien y olía maravillosamente, pero ay, no tenía gusto a nada: había seguido su receta, pero me había olvidado de ponerle azúcar. Jean fue siempre graciosa y generosa y mi punto para contar esta historia fue realzar la dulzura de mi hermana, diciendo que si yo estuviera horneando *kichel* para *ella*, nunca me hubiera olvidado del azúcar. Pero aunque había llegado al funeral sintiéndome muy compuesto e inconsciente de cualquier profunda pena, me desarmé completamente durante mis comentarios y volví a mi asiento sin terminar mi alocución.

Mi asiento estaba en la primera fila, suficientemente cerca como para tocar el ataúd de madera sencilla de mi hermana. Cuando se levantó un fuerte viento que azotó al cementerio, vi, por el rabillo del ojo, que el ataúd de mi hermana empezaba a sacudirse. Pese a toda mi racionalidad, no pude sacarme de la cabeza la extravagante idea de que *mi hermana estaba tratando de salir de su ataúd*, y tuve que combatir mi instinto de salir corriendo del sitio del entierro. Toda la

experiencia que he tenido con la muerte, todos los pacientes que he escoltado hasta el final, todo si supremo distanciamiento y mi racionalidad en la prosa sobre el tópico de la muerte…, todo eso se evaporó en presencia de mi propio terror.

Este incidente me movilizó. Durante décadas había estado tratando de entender y enfrentar mi ansiedad personal sobre la muerte. Había desarrollado estos miedos en mis novelas y en mis cuentos y los había proyectado en personajes de ficción. En *Un año con Schopenhauer*, Julius, el coordinador del grupo, anuncia que le han diagnosticado una enfermedad terminal, y los miembros del grupo intentan consolarlo. Una integrante del grupo, Pam, trata de ofrecerle consuelo citando un pasaje de Vladimir Nabokov de su libro *Habla, memoria*, en el que describe la vida como una chispa entre dos idénticos estanques de oscuridad…, uno antes del nacimiento y el otro después de la muerte.

Inmediatamente, Philip, el clon y acólito de Schopenhauer, responde de su manera usual, condescendiente, diciendo:

—Nabokov indudablemente tomó la idea de Schopenhauer, quien dijo que después de la muerte estaremos como antes de nuestro nacimiento y después procedió a demostrar la imposibilidad de que exista más de una clase de nada. Pam, furiosa con Philip, dice:

—Piensas que Schopenhauer dijo una vez algo vagamente similar. Qué gran cosa.

Philip cierra los ojos y empieza a recitar:

—«Un hombre se encuentra para su gran asombro, existiendo repentinamente después de miles y miles de años de inexistencia; vive un poquito y después, otra vez, viene un período igualmente largo durante el cual no debe existir». Cito del ensayo de Schopenhauer «Comentarios adicionales a la doctrina de la vanidad de la existencia». ¿Eso es suficientemente vago para ti, Pam?

Cito este fragmento por lo que *no* incluye: es decir que las citas tanto de Schopenhauer como de Nabokov se remontan a Epicuro, un antiguo filósofo griego que sostuvo que la fuente primordial de la miseria humana era nuestro miedo omnipresente a la muerte. Para aliviar ese miedo, Epicuro desarrolló una serie de potentes argumentos seculares para los estudiantes de su escuela de Atenas y estipuló que debían aprenderlos tal como podrían memorizar un catecismo. Uno de estos argumentos era el renombrado «argumento de simetría», que plantea que *nuestro estado de no ser* después de la muerte es *idéntico a nuestro estado anterior a nuestro nacimiento* y, sin embargo, la idea de nuestro estado «pre ser» no es nunca asociado con la ansiedad. En

todas las épocas, los filósofos han atacado este argumento y, sin embargo, en mi opinión es bello en su simplicidad y aun así tiene considerable poder. Ha ofrecido consuelo a muchos de mis pacientes, y también a mí.

Mientras leía más acerca de los argumentos de Epicuro para disipar el terror a la muerte, se me ocurrió una idea explosiva para mi próximo libro que me mantuvo fascinado durante muchos meses. He aquí la idea. Una horrorosa pesadilla aterroriza a un hombre: en un bosque al anochecer, es perseguido por una aterradora bestia. Corre hasta que no puede más; se tambalea, siente que la criatura cae sobre él y advierte que es su muerte. Se despierta gritando, con el corazón que se le sale del pecho, empapado en sudor. Salta de la cama, se viste rápidamente, sale corriendo de su dormitorio y de su casa, y se dispone a buscar a alguien —un anciano, un pensador, un sanador, un sacerdote, un doctor— cualquiera que pueda ayudarlo con su terror a la muerte.

Imaginé un libro formado por ocho o nueve capítulos, cada uno de ellos con el mismo primer párrafo: la pesadilla, el despertar y la salida para buscar ayuda para su terror a la muerte. ¡Sin embargo, cada capítulo se encontraría en un siglo diferente! El primero tendría lugar en el siglo tres a. C. en Atenas, y el soñante saldría corriendo al Ágora, la parte de la ciudad en donde se reunían muchos de los miembros de las más importantes escuelas de filosofía. Caminaría junto a la Academia, fundada por Platón y ahora conducida por su sobrino, Espeusipo; pasaría junto al Liceo, la escuela de Aristóteles; junto a las escuelas de los estoicos y de los cínicos; y finalmente llegaría a su destino, el jardín de Epicuro, donde, a la salida del sol, le permitirían entrar.

Otro capítulo podría estar situado en la época de San Agustín, otro durante la Reforma, otro a fines del siglo XVIII en la época de Schopenhauer, otro en la época de Freud, tal vez otro en la época de Sartre o Camus, y tal vez otro en un país musulmán y otro budista.

Pero una cosa por vez. Decidí escribir todo el episodio en la Grecia de Epicuro en el año 300 a. C., y después ocuparme de cada uno de los períodos de tiempo posteriores. Durante meses investigué los detalles de la vida diaria en la Grecia de esa época, la ropa, la clase de desayuno, las costumbres de la vida cotidiana. Estudié textos históricos y filosóficos antiguos y actuales, leí novelas situadas en la Grecia antigua (de Mary Renault y otros), y finalmente llegué a la triste conclusión de que la investigación requerida para escribir esto y los capítulos en los otros períodos temporales consumiría el resto de mi vida. Con gran lástima abandoné el proyecto. Es el único libro que

empecé y no terminé.

En cambio decidí discutir la obra de Epicuro en un libro de no ficción sobre la ansiedad de la muerte, y ese libro gradualmente se transformó en *Mirar al sol*, publicado en 2008. *Mirar al sol* traza mis pensamientos sobre la muerte que emergieron de mi práctica clínica con pacientes saludables, así como con pacientes con enfermedades terminales. El título del libro viene de una máxima del siglo XVII de François de La Rochefoucauld: «*No se puede mirar directamente el rostro del sol o de la muerte».* Aunque uso la máxima para mi título, desafío su verdad en el texto, acentuando que mucho bien puede surgir de mirar directamente a la muerte.

Ilustro esa idea no solo con viñetas clínicas, sino también con viñetas literarias. Por ejemplo, Ebenezer Scrooge en *Cuento de Navidad* de Dickens empieza el relato como una criatura miserable, aislada, pero para el final es un hombre amable, generoso y amado. ¿Cuándo ocurre la transformación? Dickens dio a Scrooge una intensa dosis de terapia de choque existencial cuando el Fantasma de las Navidades Futuras le permite a Scrooge ver su propia tumba y leer su nombre sobre la lápida.

En todo *Mirar al sol,* el enfrentamiento con la muerte sirve como una *experiencia de despertar*, una que nos enseña cómo vivir más plenamente. Los terapeutas sensibilizados para este proceso suelen verlo con frecuencia. Como mencioné antes, en mi práctica clínica suelo sugerir que los pacientes tracen una línea en una hoja de papel e imaginen que un extremo de la línea representa su nacimiento y el otro extremo su muerte. Les pido que indiquen en qué punto de la línea están situados ahora y que mediten sobre eso durante algunos momentos. La película *La cura de Yalom* empieza con mi voz, que sugiere ese ejercicio.

Durante mi entrenamiento como psiquiatra, nunca escuché que se habla de la muerte en seminarios de terapia o en discusiones de casos. Era como si el campo aún siguiera el consejo de Adolf Meyer, el decano de los psiquiatras estadounidenses durante mucho tiempo: «No te rasques donde no te pica»…, en otras palabras, no plantees temas problemáticos a menos que lo haga el paciente, especialmente en áreas que podrían estar más allá de nuestra capacidad de aliviar. Yo he adoptado la posición contraria: como la muerte pica todo el tiempo, se puede ganar mucho si se ayuda a los pacientes a explorar su posición hacia ella.

Coincido completamente con el novelista existencialista checo Milan Kundera, quien escribió que el acto de olvidar nos ofrece un

anticipo de la muerte. En otras palabras, lo que nos aterra sobre la muerte no es solo la pérdida del futuro, sino también la pérdida del pasado. Mientras releo mis propios libros, con frecuencia no logro recordar los rostros ni los nombres de los pacientes sobre los que he escrito: los he disfrazado tan bien que no puedo reconocer quiénes eran. A veces me duele pensar en todas las horas íntimas desgarradoras que pasé con individuos que ahora mi memoria no retiene.

Creo que la ansiedad de la muerte subyace a las quejas que presentan muchos pacientes. Consideremos, por ejemplo, el desconsuelo que acompaña a los grandes cumpleaños (a los treinta o los cuarenta o los cincuenta años) que nos recuerdan el inexorable paso del tiempo. Recientemente vi a una paciente que describió varias noches de pesadillas aterradoras. En una, un intruso amenazaba su vida; en otra, sintió que caía a través del espacio. Mencionó que se acercaba su quincuagésimo cumpleaños y que temía la fiesta que su familia preparaba. La insté a explorar todas las connotaciones de tener cincuenta años. Dijo que sentía que tener cincuenta años era ser verdaderamente vieja y que recordaba qué vieja se había visto su madre a los cincuenta años. Sus dos padres habían muerto a finales de sus sesenta años, y por lo tanto, ella sabía que ya había vivido dos tercios de su vida. Antes de conocernos, ella nunca había hablado abiertamente sobre cómo sería su muerte, sobre su funeral o sobre sus creencias religiosas, y a pesar de que nuestras sesiones eran dolorosas, creo que desmitificar el proceso finalmente le ofreció alivio. La ansiedad por la muerte está al acecho de muchas de nuestras divisorias de aguas —el síndrome del nido vacío, la jubilación, la crisis de mediana edad y las reuniones de la escuela secundaria y de la universidad—, al igual que en nuestro dolor por la muerte de otros. Creo que la mayoría de las pesadillas son impulsadas por nuestra ansiedad por la muerte que escapó de su corral.

Ahora, mientras escribo estas líneas, diez años después de haber escrito *Mirar al sol* —diez años más cerca de mi propia muerte— no creo que pueda escribir sobre el tema tan desapasionadamente como lo hice entonces. El último año, no solo he perdido a mi hermana, sino también a tres de mis más antiguos e íntimos amigos: Herb Kotz, Larry Zaroff y Bob Berger.

Larry y Herb fueron mis compañeros de la universidad y de la Escuela de Medicina. Fueron mis colegas de Anatomía en la disección de cadáveres y compartimos la misma habitación durante nuestras prácticas. Los tres vacacionamos juntos con nuestras esposas en muchos lugares: las Poconos, la costa oriental de Maryland, el valle de

Hudson, Cape May y el valle de Napa. Adorábamos los días y las noches que pasamos juntos hablando, andando en bicicleta, jugando y compartiendo comidas.

Larry tuvo una larga carrera como cirujano cardíaco en Rochester, Nueva York, pero entonces, después de treinta años de práctica, cambió de campo, al obtener un doctorado en Historia de la Medicina en Stanford. En sus últimos años enseñó Literatura a estudiantes universitarios y de Medicina antes de morir repentinamente de un aneurisma aórtico. En mi breve panegírico para su funeral, traté de aportar un tono más distendido al narrar un viaje de vacaciones que hicimos los seis en las Poconos para la época en la que Larry estaba en su fase de vestirse mal, en la que llevó puesta una remera hecha pedazos y arrugada a un lujoso restaurante. Todos lo sermoneamos sobre su apariencia hasta que se levantó y dejó la mesa. Regresó diez minutos más tarde vestido de manera completamente elegante: ¡le había comprado la camisa a nuestro camarero! (El camarero, afortunadamente tenía otra de repuesto en su casillero). Aunque quise aligerar la atmósfera del funeral con esta anécdota, se me hizo un nudo en la garganta y tuve que luchar para que me salieran las palabras.

Herb, que se había entrenado como ginecólogo y luego como oncólogo, gradualmente desarrolló una demencia. Vivió sus últimos años en un estado de tal confusión y dolor físico que sentí, al igual que con mi hermana, que lo había perdido mucho antes de que muriera. Yo estaba demasiado enfermo de gripe para viajar a Washington D.C. para su funeral, pero envié mis comentarios con un amigo para que los leyera junto a su tumba.

Sentí alivio por él y por su familia, y sin embargo, en el momento preciso de su funeral, sentí gran agitación, di un breve paseo por San Francisco e inesperadamente rompí en lágrimas, recordando una escena en la que no había pensado durante muchos años. Cuando Herb y yo estábamos en la universidad y en la Escuela de Medicina, con frecuencia jugábamos a las cartas los domingos con su tío Louie, un solterón que vivía con la familia de Herb. Louie, un hombre encantador con tendencia a la hipocondría, siempre empezaba la velada anunciando que no estaba seguro de que pudiera jugar bien esa noche porque «había algo mal en la planta alta», señalando su cabeza. Esa era la señal para que cada uno de nosotros luciéramos nuestros estetoscopios flamantes y nuestros tensiómetros y, por cinco dólares de honorarios, le tomáramos la presión arterial, escucháramos su corazón y lo declaráramos saludable. Louie era tan buen jugador que no conservábamos nuestros cinco dólares por mucho tiempo: casi

siempre, al final de la velada, había recuperado su dinero y bastante más.

Me encantaban esas veladas. Pero el tío Louie hace mucho que está muerto, y ahora, que también se ha ido Herb, experimento una abrumadora soledad al advertir que ya no queda ningún testigo de aquella escena de tanto tiempo atrás. Ahora existe solo en mi mente, en alguna parte de los misterios de mis crujientes circuitos neurales, y cuando yo muera desaparecerá por completo. Por supuesto, siempre he sabido estas cosas *en abstracto* durante décadas, y las he enfatizado en libros y conferencias y en muchas horas terapéuticas, pero ahora las *siento*, siento que cuando perecemos, cada una de nuestras preciosas, gozosas y únicas memorias desaparecen con nosotros.

También lamento a Bob Berger, mi querido amigo de más de sesenta años, que murió unas pocas semanas después de Herb. Después de un ataque cardíaco, Bob estuvo inconsciente durante varias horas antes de ser resucitado y, durante un breve intervalo de lucidez, me llamó por teléfono. Jocoso como siempre, carraspeó: «Te traigo un mensaje del otro lado». Eso fue todo lo que dijo: su estado empeoró rápidamente. Cayó nuevamente en coma y murió dos semanas más tarde.

Bob y yo nos encontramos por primera vez en Boston en mi segundo año de la Escuela de Medicina. Aunque luego vivimos en costas diferentes, seguimos siendo amigos durante toda la vida y nos mantuvimos en contacto frecuentemente por teléfono y por medio de visitas. Cincuenta años después de nuestro primer encuentro, me pidió que lo ayudara a escribir sobre su vida como adolescente cuando los alemanes arrasaron su Hungría natal. Me contó que se hizo pasar como cristiano y participó en la resistencia durante la ocupación nazi de Budapest. Relató historias que te ponían los pelos de punta, una después de otra. Por ejemplo, a los dieciséis años, él y otro combatiente de la resistencia, en motocicleta, habían seguido a filas de judíos que habían sido atados juntos y eran obligados a caminar a través de los bosques hasta el Danubio, donde los arrojarían al río para ahogarse. No había esperanza de salvar a ninguno de los cautivos, pero Bob y su amigo se acercaron en la moto y arrojaron granadas para matar a los guardias nazis. Más tarde, cuando Bob había estado fuera durante unos pocos días, tratando, sin éxito, de encontrar a su madre, su conserje había entregado a su compañero de habitación, otro amigo íntimo, a los nazis, que lo habían arrastrado a la calle y le habían bajado los pantalones. Cuando vieron que estaba circuncidado, le dispararon en el abdomen y lo dejaron allí para que muriera, advirtiendo a los espectadores que no le ofrecieran ninguna

ayuda, ni siquiera un trago de agua. Escuché esos horribles relatos, uno tras otro —todos por primera vez— y al final de la noche le dije:

—Bob, hemos estado tan próximos. Nos hemos conocido durante cincuenta años. ¿Por qué nunca me contaste nada de esto antes?

Su respuesta me dejó asombrado:

—Irv, no estabas listo para escucharlo.

No protesté. Sabía que tenía razón: no *había* estado listo para escucharlo y debo habérselo transmitido en una multitud de maneras. Durante mucho tiempo había evitado cualquier tipo de exposición al Holocausto. Me horroricé, en la adolescencia, cuando poco después de que los aliados liberaran los campos de concentración, los noticieros mostraron a los pocos sobrevivientes, que parecían esqueletos humanos, y las montañas de cadáveres por todas partes, que eran apilados por las topadoras. Décadas más tarde, cuando Marilyn y yo fuimos a ver *La lista de Schindler*, ella volvió por su cuenta, ya que sabía que era muy probable que yo huyera antes del final de la película. Y así fue. Para mí era una fórmula predecible. Si veía o leía algo gráfico sobre los horrores del Holocausto, me sentía arrasado por un huracán de sentimientos: una pena terrible, una furia insoportable, una agonía devastadora, pensando en lo que las víctimas debían haber experimentado y pensándome yo mismo en su lugar. (Por pura suerte había estado seguro en América en vez de estar en Europa, donde la hermana de mi padre y toda su familia, y la esposa de mi tío Abe y cuatro niños fueron asesinados). Nunca le expresé explícitamente a Bob mis sentimientos, pero él los había percibido de muchas maneras: me dijo que, aunque había escuchado algunos de sus relatos de la época de la guerra, ni una sola vez le había hecho una pregunta.

Medio siglo más tarde, Bob tuvo una horrenda experiencia en un aeropuerto nicaragüense, donde alguien intentó secuestrarlo. Quedó profundamente traumatizado y poco después me contactó para pedirme que escribiera sobre su experiencia de vida durante su adolescencia en la Budapest ocupada por los nazis. Pasamos muchas horas hablando sobre el secuestro y todos los recuerdos que había revivido de sus años de guerra.

Entrelacé sus experiencias adolescentes con un relato de nuestra amistad en una novela corta, *I'm Caling The Police* (¡Llamo a la policía!), publicada en Estados Unidos como *e-book*. En Europa, ocho países la publicaron en papel. El título está tomado de un incidente particularmente espeluznante de la novela. Aunque han transcurrido más de sesenta años desde el final de la guerra, cuando el libro fue publicado, Bob les temía tanto a los nazis que no quiso poner su nombre verdadero en la tapa del libro. Le recordé que cualquier nazi

vivo tendría más de noventa años y sería inofensivo, pero él insistió en usar un seudónimo, Robert Brent, para las versiones en inglés y en húngaro. Solo después de una sostenida campaña cedió y accedió a poner su nombre verdadero en siete de las traducciones, incluyendo la versión en alemán.

Con frecuencia me he maravillado ante el coraje y la tenacidad de Bob. Como huérfano, vino desde un campamento de personas desplazadas a los Estados Unidos después de la Segunda Guerra Mundial sin hablar una palabra de inglés. Después de asistir menos de dos años a la escuela secundaria Boston Latin, fue aceptado en Harvard, donde no solo tuvo un desempeño que le permitió ingresar en la Escuela de Medicina, sino que también jugó al fútbol universitario… y todo esto cuando estaba completamente solo en el mundo. Más tarde se casó con Pat Downs, una médica, hija de dos médicos y nieta de Harry Emerson Fosdick, el eminente pastor de la Iglesia Interdenominacional Riverside de Manhattan. Bob le pidió que se convirtiera al judaísmo antes del matrimonio, y Pat accedió. En el proceso de conversión, Pat me dijo que las cosas avanzaban bien hasta que el rabino anunció que las leyes dietéticas judías prohibían comer mariscos, incluyendo langosta. Por haber pasado la mayor parte de su vida temprana en Maine, Pat quedó atónita. Había comido langosta toda su vida y sentía que esto era demasiado, algo que potencialmente podía romper el pacto. El rabino, tal vez debido al eminente abuelo de Pat, estaba tan ansioso de traerla a la manada que, después de consultar con un grupo de rabinos, hizo una rara excepción: ella, la única de todos los judíos, estaría autorizada a comer langosta.

Bob eligió entrenarse como cirujano cardiovascular… Me dijo que la única vez que se sentía completamente vivo era cuando sostenía un corazón que latía en su mano. Tuvo una carrera extraordinaria como cirujano cardiovascular, se convirtió en profesor de Cirugía en la Universidad de Boston, escribió más de quinientos trabajos clínicos e investigaciones en publicaciones profesionales, y estuvo a punto de hacer el primer trasplante de corazón del mundo antes de que otro cirujano, Christian Barnard, lo aventajara por poco.

A finales de 2015, después de sufrir la pérdida de mi hermana y de mis tres amigos íntimos, tuve varias semanas de gripe, con pérdida de apetito y de peso, y luego un agudo ataque de gastroenteritis, posiblemente intoxicación alimentaria, con vómitos y diarrea que me dejaron deshidratado. Mi presión arterial estaba tan peligrosamente baja que mi hijo Reid me llevó de San Francisco al servicio de emergencia de Stanford, donde permanecí un día y medio. Recibí siete

litros de líquido intravenoso y mi presión arterial lentamente volvió a la normalidad. Mientras esperaba los resultados de una tomografía abdominal, tuve, por primera vez, el intenso sentimiento de que podría estar muriéndome. Mi hija médica, Eve, y mi esposa permanecieron junto a mí, ofreciéndome consuelo, y yo traté de calmarme basándome en un pensamiento que con frecuencia había invocado en mi trabajo con pacientes: cuanto mayor el sentimiento de vida sin vivir, tanto más grande el terror a la muerte. La ecuación me calmó cuando consideré cuán pocos arrepentimientos tengo sobre la vida que había vivido.

Después de que me dieron de alta del hospital pesaba tan solo sesenta y tres kilos…, alrededor de diez kilos por debajo de mi peso promedio. A veces, el brumoso recuerdo de mi educación médica me crea problemas. En este caso, estaba perseguido por una máxima médica: *Si el paciente tiene una significativa pérdida de peso por causa desconocida, piense en un cáncer oculto*. Imaginé mi abdomen repleto con lesiones metastásicas. Durante este tiempo me consolé con un experimento mental sugerido por Richard Dawkins: imaginé una luz láser moviéndose inexorablemente por el inmenso soberano del tiempo. Todos los lugares por los que ha pasado el haz están perdidos en la oscuridad del pasado; todo lo que está delante del haz está oculto en la oscuridad de lo que aún no es. Solo aquello iluminado por el haz de luz delgado del láser está vivo y consciente. Esa idea siempre me produce solaz: me hace sentir afortunado de estar vivo en este momento.

A veces pienso que el acto de escribir es mi esfuerzo para desvanecer el pasaje del tiempo y la inevitable muerte. Faulkner lo expresa mejor: «El propósito de todo artista es detener el movimiento y mantenerlo fijo para que, en cierto punto, un extraño lo lea y vuelva otra vez a la vida». Creo que esa idea explica la intensidad de mi pasión por escribir… y de nunca dejar de hacerlo.

Tomo muy seriamente la idea de que, si uno vive bien y no tiene profundos arrepentimientos, entonces enfrenta la muerte con más serenidad. He escuchado este mensaje no solo de muchos pacientes agonizantes, sino también de escritores de gran alma como Tolstói, cuyo Iván Illich advirtió que estaba muriendo tan mal porque había vivido tan mal. Toda mi lectura y mis experiencias de vida me han enseñado la importancia de vivir de tal manera que pueda morir con pocos arrepentimientos. En mis últimos años, he hecho un esfuerzo consciente para ser generoso y gentil con todas las personas que conozco, y avanzo hasta el fin de mi octava década con un razonable grado de satisfacción.

Otro recordatorio de mi mortalidad es mi correo electrónico. Durante más de veinte años he estado recibiendo una gran cantidad de correos de admiradores cada día. Intento responder a cada carta…, pienso en ello como mi forma cotidiana de meditación budista de amor y amabilidad. Me da alegría pensar que mi trabajo les ofrece algo a aquellos que me escriben. Pero también soy consciente, a medida que pasan los años, del cada vez más abundante número de correos electrónicos…, una corriente alentada por el conocimiento de que ya no viviré demasiado tiempo más. Cada vez más, este mensaje es enteramente explícito, como ocurre con este correo que llegó hace unos días:

> … Quería escribirle desde hace mucho, pero pensé que estaría abrumado con los correos electrónicos, y no tendría tiempo para leerlos a todos; sin embargo pensé que le escribiría de todas maneras. Tal como usted mismo dice, su edad es avanzada y tal vez no esté aquí mucho tiempo más, y después sería demasiado tarde.

O en otro correo que llegó al día siguiente:

> … Para decirlo directamente, y creo que usted lo apreciará, advierto que en algún momento usted ya no estará aquí. No quiero dar por hecha su existencia y arrepentirme de no contactarlo cuando sea demasiado tarde… Significaría mucho para mí tener un diálogo con usted, porque la mayoría de la gente que conozco no está interesada en hablar de la muerte y no ha hecho su propia conexión personal con el hecho de que morirán.

A veces, en los últimos años, he empezado conferencias reconociendo el tamaño del público y diciendo: «Soy consciente de que, a medida que envejezco, el público se hace más y más amplio. Y, por supuesto, es maravilloso afirmar eso. Pero si me pongo mis lentes existenciales veo un lado oscuro y me pregunto: ¿por qué tanto apuro por verme?».

# CAPÍTULO TREINTA Y SEIS

# OBRAS FINALES

Yo era un adolescente cuando escuché por primera vez la respuesta de Einstein a la teoría cuántica: «Dios no juega a los dados con el universo». Como la mayoría de los adolescentes con gusto por la ciencia, yo reverenciaba a Einstein y quedé asombrado al escuchar que él creía en Dios. El hecho puso en duda mi propio escepticismo religioso, y busqué una explicación en mi profesor de Ciencias de la escuela secundaria. Su respuesta fue: «El Dios de Einstein es el Dios de Spinoza».

«¿Qué significa eso?» pregunté. «¿Quién es Spinoza?». Aprendí que Spinoza fue un filósofo del siglo XVII y un pionero de la revolución científica. Aunque con frecuencia él hacía referencia a Dios en su escritura, la comunidad judía lo había excomulgado por herejía cuando tenía veinticuatro años, y muchos académicos, si no la mayoría, lo consideraban un ateo en la intimidad. Hubiera sido peligroso para Spinoza, me explicó mi profesor, expresar su escepticismo sobre la existencia de Dios en el siglo XVII y se protegió a sí mismo empleando con frecuencia el término *Dios*. Sin embargo, cada vez que Spinoza usa la palabra *Dios*, la mayoría de los académicos interpretan que se refiere a *las leyes ordenadas de la naturaleza.* Tomé una vida de Spinoza de la sección de biografías de la A a la Z de la biblioteca y, si bien no entendí demasiado, decidí que algún día aprendería más sobre el héroe de Einstein.

Unos setenta años después, me topé con un libro que reavivó mi interés. Aprendí cómo, después de ser excomulgado del judaísmo, Spinoza se negó a involucrarse con otra comunidad religiosa. En vez de eso, trabajó como tallador haciendo lentes para anteojos y telescopios, vivió austeramente en aislamiento y escribió tratados filosóficos y políticos que cambiaron el curso de la historia. Ese libro era *Betraying Spinoza* (Traicionando a Spinoza) de Rebecca Goldstein, una novelista y filósofa. Una por una, devoré sus extraordinarias novelas, pero fue su libro *Betraying Spinoza*, en parte filosófico, en parte ficción y en parte biografía, el que sirvió de estímulo a mi

mente. La idea de escribir una novela sobre Spinoza se filtró en mi cerebro, pero me sentía completamente bloqueado. ¿Cómo podía escribir una novela sobre un hombre que había vivido la mayor parte de su vida en sus propios pensamientos, cuya vida fue solitaria y carente de intriga y de romance, y que había pasado su adultez en habitaciones alquiladas, tallando lentes y garabateando con pluma y tinta?

Casualmente, fui invitado a Ámsterdam para dar una charla en una asociación de psicoterapeutas holandeses. A pesar de que, por mi vejez, raramente deseaba viajar al exterior, aprecié esta oportunidad y acepté dar un taller con la condición de que organizaran un día dedicado a Spinoza, durante el cual un guía experto nos acompañaría a mi esposa y a mí a los lugares de Spinoza en los Países Bajos: su lugar de nacimiento, varias residencias, su tumba y, lo más importante de todo, el pequeño museo de Spinoza, el *Spinozahuis,* en la pequeña ciudad de Rijnsburg. Así que, después una presentación en Ámsterdam que duró todo el día, Marilyn y yo y nuestros guías —el presidente de la Sociedad Holandesa de Spinoza y un filósofo holandés bien informado— emprendimos nuestra misión.

Visitamos el vecindario de Ámsterdam donde Spinoza pasó sus primeros años de vida, vimos las casas en las que luego vivió e hicimos los mismos viajes en barcaza por el canal que él había hecho. Ahora tenía numerosos detalles visuales de la Holanda de Spinoza, pero no estaba más próximo a desarrollar el relato que necesita una novela. Todo eso cambió cuando visitamos el *Spinozahuis*. Al principio me decepcionó descubrir que el museo no conservaba ninguno de los efectos personales de Spinoza. Vi una réplica del equipo para tallar lentes que él habría usado y un retrato pintado después de su muerte. Además, nuestro guía me informó que la pintura no podía ser muy precisa, ya que no se hizo ningún retrato de él durante su vida.

Entonces pasé a la atracción principal del museo: la biblioteca personal de Spinoza con 151 libros del siglo XVI y XVII. Yo había estado anhelando sostener aquellos libros que habían sido tocados por los dedos de Spinoza, esperando que su espíritu me inspirara. A pesar de que el público no estaba autorizado a tocar los libros, yo tenía un permiso especial. Mientras con reverencia sostenía uno en mis manos, mi guía se acercó y me dijo delicadamente:

—Perdóneme, doctor Yalom…, quizás ya lo sabe…, pero las manos de Spinoza nunca han tocado este libro, o, de hecho, ninguno de los libros de esta biblioteca: esos libros no son los *verdaderos ejemplares* de los libros que tuvo Spinoza.

Quedé atónito.

—¿A qué se refiere? No comprendo.

—Después de la muerte de Spinoza en 1677, sus ínfimos bienes no llegaron a cubrir los costos de su funeral y de su entierro, y su única posesión de valor, su biblioteca, tuvo que ser subastada.

—¿Pero estos libros, estos antiguos libros?

—El subastador fue inusitadamente puntilloso. Escribió una descripción extremadamente detallada de cada libro para la subasta: la fecha, el editor, la ciudad, la encuadernación, *etc.* Doscientos años después de su muerte, un rico mecenas suministró recursos para reconstruir completamente la biblioteca de Spinoza, y los compradores siguieron estrictamente las descripciones del libro del subastador a la hora de adquirirlos.

Si bien estaba interesado en todo lo que veía y lo que oía, no había material para una novela. Desanimado, me di vuelta para marcharme, pero en ese preciso momento, escuché por casualidad la palabra «nazis» en una conversación entre nuestros guías y el guardia del museo. ¿Por qué los nazis? ¿Qué hacían en este museo? Me contaron una historia increíble. Poco después de que los nazis ocuparan Holanda, una tropa de soldados de la ERR se presentaron en el museo, lo cerraron y clausuraron, y confiscaron toda la biblioteca.

—¿Entonces esta biblioteca tuvo que ser reconstituida nuevamente? —pregunté—. ¿Y eso quiere decir que estos libros fueron *doblemente* apartados del contacto de los dedos de Spinoza?

—No, en absoluto —me tranquilizó mi guía—. Para sorpresa de todos, después de la guerra encontraron la colección completa que habían robado los nazis, con excepción de algunos pocos volúmenes, oculta en una mina de sal clausurada.

Yo estaba atónito y lleno de preguntas.

—La ERR… ¿qué significa?

—Einsatzstab Reichsleister Rosenberg: el grupo de trabajo del líder nazi Alfred Rosenberg, el hombre a cargo de saquear los bienes de los judíos en toda Europa.

Mi corazón comenzó a latir más rápido.

—Pero ¿por qué? Europa estaba en llamas. ¿Por qué habrían de molestarse en confiscar la biblioteca de este pequeño pueblo cuando podrían haber saqueado todos los Rembrandt y Vermeer?

—Nadie conoce la respuesta —respondió mi guía—. La única pista que tenemos es una frase en el informe que escribió el oficial a cargo del operativo… entregado en los juicios de Núremberg. Ya es de dominio público y puede encontrarla fácilmente en Internet. Dice en efecto que la biblioteca de Spinoza contiene obras de gran importancia para la exploración del enigma Spinoza.

—¿El enigma Spinoza? —pregunté, aún más intrigado—. ¿Qué significa *eso*? ¿Qué clase de enigma tenían los nazis con Spinoza? ¿Y por qué habrían de preservar todos esos libros en su biblioteca en lugar de quemarlos como hicieron con el resto de las cosas judías por toda Europa?

Como un dúo de mimos, mis anfitriones se encogieron de hombros y mostraron las palmas de las manos… No tenían respuestas.

¡Me fui del museo con un acertijo intrigante sin resolver! ¡Maná del cielo para un hambriento novelista! Conseguí lo que vine a buscar.

—Ahora ya tengo un libro —le dije a Marilyn—. ¡Tengo una trama y un título! —Y tan pronto como volví a casa, comencé a escribir *El enigma Spinoza*.

En poco tiempo, elaboré una explicación completamente plausible para el «enigma Spinoza» de los nazis. En mis lecturas, aprendí que Goethe, el ídolo literario de todos los alemanes, incluyendo a los nazis, estaba fascinado con la obra de Spinoza. ¡En una de sus cartas, Goethe había mencionado que llevó la *Ética* de Spinoza en su bolsillo durante todo un año! Esto seguramente presentaba un enorme problema para la ideología nazi: ¿Cómo podía ser que el escritor más grande de Alemania haya sido tan devoto de Spinoza, un judío portugués-holandés?

Decidí entrelazar dos narrativas de vida: la de Baruch Spinoza, el filósofo judío del siglo XVII, y la de Alfred Rosenberg, el seudofilósofo y propagandista nazi. Como miembro ferozmente antisemita del círculo íntimo de Hitler, Rosenberg había decretado la confiscación de la biblioteca de Spinoza, y fue él quien ordenó que salvaran los libros en lugar de incinerarlos. En 1945 en los juicios de Núremberg, Rosenberg fue sentenciado a morir en la horca junto con otros once nazis de alto rango.

Comencé a escribir alternando capítulos —la vida de Spinoza en el siglo XVII y la de Rosenberg en el XX— y elaboré una conexión ficcional entre los dos personajes. Rápidamente, sin embargo, continuar moviéndome hacia atrás y hacia adelante entre dos eras se volvió demasiado complicado y decidí empezar escribiendo la historia completa de Spinoza y después la de Rosenberg, y finalmente entrelazar las dos con el pulido y el acabado necesarios para garantizar un ajuste perfecto.

Escribir relatos ubicados en dos siglos diferentes incrementó considerablemente la investigación necesaria para la tarea, y *El enigma Spinoza* me tomó más tiempo que cualquiera de los libros que haya publicado (con la excepción de *Psicoterapia existencial*). Pero nunca lo

consideré un trabajo: al contrario, estaba motivado y ansioso por comenzar cada mañana con mi lectura y mi escritura. Leí, no sin dificultad, las obras más importantes de Spinoza, los comentarios sobre esas obras y numerosas biografías, y entonces, para desentrañar los misterios pendientes, solicité asesoramiento a los especialistas en Spinoza, Rebecca Goldstein y Steven Nadler.

Pasé aún más tiempo investigando el nacimiento y desarrollo del partido nazi y el rol de Alfred Rosenberg en él. Aunque Hitler respetaba la habilidad de Rosenberg y le asignó importantes posiciones, prefería grandemente la compañía de Joseph Goebbels y Hermann Göring. El rumor dice que en una oportunidad Hitler arrojó la obra principal de Rosenberg, *El mito del siglo XX,* a través de la habitación, gritando: «¡Quién puede entender esta cosa!». Rosenberg estaba tan dolorido porque Hitler no lo quería tanto como a los otros que buscó ayuda psicológica en más de una ocasión, y yo usé un informe psiquiátrico verdadero en mi novela.

A diferencia de mis otras novelas, *El enigma Spinoza* no es una novela didáctica, pero la psicoterapia, lo mismo, desempeña un rol importante: el mundo interior de cada uno de mis dos principales personajes es desnudado en conversaciones con un confidente. Spinoza confía en Franco, un amigo que a veces asume un rol semejante al de un terapeuta, y Rosenberg tiene varias sesiones de psicoterapia con un psiquiatra inventado, Friedrich Pfister. De hecho, Franco y Pfister son los únicos personajes importantes que ficcionalizé: todos los demás son figuras históricas.

Desafortunadamente, *El enigma Spinoza* no gustó a los lectores estadounidenses, pero sí consiguió un público apreciativo en el exterior: en Francia recibió el Premio de los Lectores de 2014. En 2016 recibí un correo electrónico de Hans van Wijngaarden, un colega holandés, que me informaba que un retrato de Spinoza pintado durante su vida acababa de ser descubierto en una pintura de 1666 de Bergen Graat. Mirando los ojos espirituales de Spinoza, lamenté mucho no haber visto esta pintura antes de escribir la novela. Tal vez me hubiera sentido aún más personalmente conectado con él, como me había ocurrido antes tras ver retratos de Nietzsche, Breuer, Freud, Lou Salomé y Schopenhauer.

Más recientemente, Manfred Walther me envió su artículo académico de 2015 titulado «La presencia de Spinoza en Alemania durante la era nazi», que describe la enorme influencia de Spinoza no solo sobre Goethe, sino también sobre filósofos alemanes tan eminentes como Fichte, Hölderlin, Herder, Schelling y Hegel. Si hubiera visto esto mientras escribía la novela, hubiera agregado

contenido a mi argumento de que Spinoza era, de hecho, un problema importante para la campaña antijudía de los nazis.

Mi siguiente proyecto, *Criaturas de un día,* no requirió una investigación laboriosa. Solo tenía que incursionar, por última vez, mi archivo de «ideas para escribir». El procedimiento era directo: leía y releía los incidentes clínicos de este archivo hasta estremecerse de energía y, luego, me dedicaba a construir mi historia a su alrededor. Muchas de las historias son de consultas individuales, y muchas describen a pacientes ancianos enfrentados con problemas de la vida *a posteriori,* tal como la jubilación, la vejez y el enfrentamiento con la muerte. Como en casi todos mis escritos (aparte de *El enigma Spinoza*), mi público sigue siendo el de los jóvenes terapeutas que necesitan una guía en el arte de la psicoterapia. Como siempre, envié a mis pacientes la versión final y obtuve su permiso por escrito… aparte de dos pacientes fallecidos que yo sabía me lo hubieran dado; tuve buen cuidado de disfrazar sus identidades más profundamente.

El título *Criaturas de un día* viene de una de las meditaciones de Marco Aurelio: «Todos nosotros somos solo criaturas de un día: el que recuerda tanto como el que es recordado». En el relato del título, describo una sesión de terapia en la que me entero que un paciente me ha ocultado información importante por miedo de que dañara mi imagen favorable de él. Mientras exploraba su anhelo de persistir en mi mente, un anhelo tan fuerte que puso en riesgo su propia terapia, pensé en Marco Aurelio, cuyas *Meditaciones* leía en ese momento. Fui hasta mi escritorio y le mostré mi volumen de las *Meditaciones* y sugerí que posiblemente el libro le resultara útil, porque una de ellas acentuaba la naturaleza fugaz de la existencia y la idea de que cada uno de nosotros es tan solo una criatura de un día. Mi relato contiene un subargumento que involucra a un segundo paciente, al que también sugerí que leyera a Marco Aurelio.

No es raro que, cuando estoy en medio de una lectura y disfrutando de la obra de un pensador importante, algo aparece en una sesión de terapia que hace que recomiende ese autor en particular a mi paciente. Con frecuencia, esta sugerencia es un fiasco total, pero en esta historia verdadera (no en los acontecimientos ficcionales de *Criaturas de un día*), ambos pacientes adoptaron el libro. Irónicamente, ninguno valoró el mensaje particular que yo tenía en mente, pero encontraron otros consejos sabios en Marco Aurelio.

Esto tampoco es inusual. El paciente y el terapeuta son compañeros de viaje, y no es raro que durante el viaje el paciente vea y sea nutrido por vistas que se le escapan por completo al terapeuta.

# CAPÍTULO TREINTA Y SIETE

# ¡POR DIOS! TERAPIA POR MENSAJES DE TEXTO

Durante quince años he coordinado un grupo de supervisión de terapeutas practicantes en San Francisco. En el transcurso de nuestro tercer año aceptamos a una nueva integrante, una analista que se había trasladado a San Francisco luego de una larga carrera en la Costa Este. El primer caso que presentó al grupo fue el de un paciente que vivía en Nueva York, y a quien seguía atendiendo por medio de sesiones telefónicas. ¡Sesiones telefónicas! ¡Me quedé horrorizado! ¿Cómo podría alguien ofrecer un tratamiento decente sin siquiera ver al paciente? ¿No se perderían todos los matices —las miradas mezcladas, las expresiones faciales, las sonrisas, los asentimientos, los apretones de mano en las despedidas— tan absolutamente esenciales para la intimidad de la relación terapéutica?

Le dije a la analista: «¡No puedes hacer terapia a larga distancia! No puedes tratar a alguien que no está en tu consultorio». Por Dios, ¡qué pedante era yo entonces! Ella mantuvo su posición e insistió en que la terapia avanzaba bastante bien, muchas gracias. Yo tenía mis dudas, y seguí mirándola con desconfianza durante varios meses hasta que tuve que reconocer que ella sabía exactamente lo que estaba haciendo.

Mi opinión acerca de la terapia a larga distancia evolucionó alrededor de seis años atrás, cuando recibí un correo electrónico de una paciente que me rogaba ayuda y me solicitaba hacer terapia por Skype. Ella vivía en un lugar sumamente aislado del mundo donde no había terapeutas disponibles en un radio de ochocientos kilómetros. De hecho, debido a una separación extremadamente dolorosa, ella había decidido emigrar deliberadamente a aquel lugar remoto. Se sentía tan en carne viva que, si hubiera vivido cerca, no creo que hubiera accedido a encontrarse cara a cara conmigo, ni con ningún otro terapeuta, en un consultorio. Nunca antes había atendido

pacientes por Skype y, teniendo en cuenta mi desconfianza por el método, vacilé. Pero dado que ella no tenía otra opción, finalmente decidí aceptarla en sesiones de videoterapia (pero sin mencionarle esto a ninguno de mis colegas). Durante alrededor de un año, nos encontramos por Skype una vez a la semana. Con su rostro que llenaba la pantalla de mi computadora, empecé a sentirme más cerca de ella y, en poco tiempo, los miles de kilómetros que nos separaban parecieron desvanecerse. Al final de nuestro primer año juntos ella había hecho progresos considerables en terapia, y desde entonces he atendido a muchos pacientes de países tan remotos como Sudáfrica, Turquía, Australia, Francia, Alemania, Italia y Gran Bretaña. Ahora pienso que hay muy poca diferencia en el resultado terapéutico entre mi terapia en vivo y mi videoterapia. Sin embargo, considero importante elegir cuidadosamente a los pacientes. No utilizo este medio para atender a pacientes gravemente enfermos, que necesitan medicación o una posible hospitalización.

Tres años atrás, cuando escuché hablar por primera vez sobre la terapia por mensajes de texto (en la cual los terapeutas y los pacientes se comunican enteramente por mensajes) volví a sentirme repelido. ¡TERAPIA POR MENSAJES DE TEXTO! ¡POR DIOS! Parecía una distorsión, una deshumanización, una parodia del proceso terapéutico. ¡Las cosas habían ido demasiado lejos! No quería tener nada que ver con el asunto y volví a instalarme en mi pedantería. Entonces me llamó Oren Frank, el fundador de Talkspace, la comunidad más grande de terapia por mensajes de texto en línea, para decirme que su compañía estaba ofreciendo grupos terapéuticos que se vinculaban por medio de mensajes de texto y me pidió que asesorara a sus terapeutas. ¡TERAPIA DE GRUPO POR MENSAJES DE TEXTO! Una vez más, me sentí *shockeado*. Un grupo de individuos que no se veían nunca entre sí (para mantener el anonimato, los rostros no aparecían nunca en el monitor, pero se representaban mediante símbolos) y se comunicaban enteramente por mensajes de texto… ¡era demasiado! No podía imaginarme a un grupo terapéutico que funcionara a través de mensajes de texto, pero accedí a participar, movido casi enteramente por la curiosidad.

Observé unos pocos grupos y esta vez tuve razón. La terapia de grupo que presencié resultó ser bastante engorrosa, y el proyecto fue rápidamente abandonado. En su lugar, la compañía se concentró enteramente en usar los mensajes de texto para la terapia individual. Muy pronto surgieron otras compañías de terapia por mensajes de texto en Estados Unidos y en otros países, y tres años atrás, acepté

supervisar a los terapeutas responsables de entrenar al personal de Talkspace.

A mis ochenta y tantos años, rara vez leo publicaciones especializadas o asisto a conferencias profesionales en mi campo, y me siento cada vez más desfasado con respecto a los nuevos avances. Aunque la terapia por mensajes de texto me pareció el epítome de la impersonalidad y el opuesto exacto de mi enfoque íntimo de la terapia, tengo la sensación de que desempeñará un rol importante en el futuro de la terapia. Como una forma de combatir la obsolescencia personal, elegí mantenerme al día con este método de ofrecer psicoterapia que se expande cada vez más.

El formato de la plataforma ofrece a los clientes la oportunidad de enviar y recibir mensajes de texto para comunicarse con un terapeuta (diariamente, si así lo desea) por una modesta tarifa mensual. El uso de este tipo de terapia está ampliándose exponencialmente y, mientras escribo esto, Talkspace, la compañía más grande de Estados Unidos en el rubro, cuenta con alrededor de mil terapeutas. Muchas plataformas de este tipo están prosperando en otros países… Tres empresas de China me han contactado y cada una de ellas alega ser la empresa más grande de terapia por Internet de ese país.

La novedad evolucionó rápido. Muy pronto Talkspace pasó a ofrecer no solo terapia por mensajes de texto, sino también la posibilidad de que tanto los pacientes como los terapeutas se enviaran mutuamente mensajes de voz. Luego, poco tiempo después, se le ofrecía al cliente la opción de encontrarse con el terapeuta a través de videoconferencia. Poco tiempo después, solo el cincuenta por ciento de las sesiones se realizaban por mensajes de texto, el veinticinco por ciento por mensajes telefónicos, y el veinticinco por ciento por la videoconferencia. Mi previsión era que habría una secuencia inevitable, que los clientes solo utilizarían los mensajes de texto durante la fase inicial de la terapia, que gradualmente avanzarían al audio y luego finalmente al video… a la verdadera instancia. Pero ¡qué equivocado estaba! ¡Las cosas fueron muy distintas! Muchos clientes prefieren los mensajes de texto y rechazan los mensajes de voz y el video. Esto me parecía contrario al sentido común, pero pronto entendí que muchos clientes se sentían más seguros con el anonimato de los mensajes de texto y, más aún, que los clientes más jóvenes se sentían extremadamente cómodos con la misma modalidad: crecieron enviando mensajes de texto y con frecuencia prefieren comunicarse de este modo que hablar por teléfono con sus amigos. Ahora parece que la terapia por mensajes de texto seguirá desempeñando un importante rol en el futuro de nuestro campo.

Durante algún tiempo, seguí sintiendo desdén por la terapia por texto: me parecía un débil facsímil de la cosa real. Mientras examinaba el trabajo de los supervisados estaba seguro de que esta modalidad no ofrecía la clase de terapia que yo podía ofrecer a mis pacientes. Gradualmente, sin embargo, he llegado a entender que aunque no es la misma terapia ofrecida en los encuentros cara a cara, *sí ofrece algo importante para los pacientes.* Sin duda, muchos pacientes valoran la terapia por mensajes de texto y se someten al cambio. Insté a Talkspace a lanzar una investigación cuidadosa de los resultados, y los primeros hallazgos de hecho apoyan la presencia de un cambio significativo. He leído comentarios de pacientes en sus mensajes de texto que expresan cuánto valoran el proceso. Una paciente dijo por mensaje de texto que había impreso algunas de las palabras de su terapeuta y las había pegado a la puerta de la heladera para poder revisarlas regularmente. Si los pacientes tienen un ataque de pánico en medio de la noche, inmediatamente pueden comunicarse por mensajes con su terapeuta. Aunque el terapeuta no lea ese texto durante horas, hay sin embargo una *sensación* de contacto inmediato. Más aún, los pacientes pueden revisar fácilmente toda su terapia, cada palabra que le han dicho a su terapeuta, y así evaluar cuánto progreso han logrado hacer.

La supervisión de terapeutas que trabajan con terapia de mensajes de texto es diferente de la supervisión de los terapeutas tradicionales. Para empezar, cuando superviso el trabajo de un terapeuta por mensajes de texto, no tengo que confiar en la palabra del terapeuta para saber lo que ocurrió en la hora; en cambio, dispongo de toda la transcripción, de cada palabra que se intercambió entre el terapeuta y el paciente… Nada queda oculto de los ojos del supervisor.

En última instancia, he instado tan intensamente a los profesionales de la terapia por mensajes de texto que están bajo mi supervisión a que estén atentos a la naturaleza humana, empática, genuina, de la relación entre el paciente y el terapeuta, que se ha producido un resultado extraño y paradójico: en manos de un terapeuta bien entrenado, el enfoque por mensajes de texto puede ofrecer un encuentro más personal que encuentros cara a cara con terapeutas que siguen rígidamente manuales mecanizados de conducta.

# CAPÍTULO TREINTA Y OCHO

# MI VIDA EN GRUPOS

A lo largo de las décadas, he coordinado muchos grupos terapéuticos: grupos de pacientes psiquiátricos externos e internados; de pacientes con cáncer, cónyuges en duelo, alcohólicos y parejas casadas; y de estudiantes de Medicina, residentes de Psiquiatría y terapeutas en ejercicio… pero también he sido miembro de muchos grupos, incluso ahora, al promediar los ochenta y cinco años de edad.

El grupo más destacado en mis pensamientos es un grupo de terapeutas que carece de coordinador y que, a lo largo de los últimos veinticuatro años, se ha reunido cada dos semanas durante noventa minutos en el consultorio de uno de sus miembros. Uno de nuestros principios básicos es la absoluta confidencialidad: lo que sucede en el grupo permanece en el grupo. De modo que estos párrafos serán los primeros en los que revelo algo acerca de este grupo, y escribo no solo con la aprobación de sus miembros, sino con su incentivo: ninguno de nosotros quiere que el grupo desaparezca. No se trata de que anhelemos la inmortalidad, sino de que todos deseamos alentar a los demás a que tengan la experiencia vital y enriquecedora que hemos tenido nosotros.

Una de las paradojas de la vida de los terapeutas es que nunca estamos solos mientras trabajamos y, sin embargo, muchos experimentamos un profundo aislamiento. Trabajamos sin equipo… sin enfermeras, supervisores, colegas o asistentes. Muchos de nosotros intentamos aliviar esa soledad organizando almuerzos o encuentros para tomar café con colegas, o participamos de análisis de casos, o por medio de la búsqueda de supervisión o de la terapia personal, pero para la mayoría de nosotros, esos remedios no son lo suficientemente profundos. He descubierto que reunirme de manera regular con un grupo íntimo de terapeutas resulta reconstituyente; el grupo ofrece camaradería, supervisión, aprendizaje de posgrado, crecimiento personal y, en algunas ocasiones, intervenciones ante las crisis. Yo les recomiendo enfáticamente a otros terapeutas que creen un grupo con las características del nuestro.

Nuestro particular ensamble nació el día en que, hace ya veinte años, Ivan G., un psiquiatra a quien había conocido cuando él era residente en Stanford, me telefoneó para invitarme a unirme a un grupo de apoyo que se reuniría regularmente en un consultorio médico cercano al Hospital de Stanford. Me leyó la lista de psiquiatras que habían accedido a participar… Yo los conocía a casi todos, a algunos de ellos muy bien, dado que habían estado bajo mi responsabilidad cuando eran residentes de Psiquiatría.

Unirme a un grupo de esa naturaleza era un compromiso muy grande: no solo se trataba de un encuentro de noventa minutos cada dos semanas, sino también de un grupo continuo y sin fecha de expiración. Así que al aceptar, sabía que podía ser un compromiso a largo plazo, pero ninguno de nosotros hubiera sido capaz de prever que aún seguiríamos reuniéndonos veintidós años más tarde. Durante todos estos años, fuera de un conflicto menor con un día festivo importante, nunca hemos suspendido una reunión, y nadie ha faltado jamás por motivos triviales.

En cuanto a mí, nunca formé parte de un grupo continuo, aun cuando en ocasiones he envidiado a mis pacientes de terapia de grupo. También yo he anhelado ser miembro de un grupo terapéutico, tener un círculo de confidentes. Por mi experiencia previa como coordinador de grupos, sabía cuán eficaz podía resultar la experiencia para los miembros de un grupo.

Durante seis años coordiné un grupo de terapia para terapeutas, y he presenciado, semana tras semana, los beneficios que ofrecía a sus participantes. Molyn Leszcz, coautor de la quinta edición de mi libro de texto sobre terapia de grupo, era becario en Stanford en 1980. Había venido a Stanford a formarse en terapia de grupo, y como parte de su entrenamiento le pedí que coordinara ese grupo conmigo durante un año. Desde entonces, y aun décadas más tarde, Molyn y yo todavía recordamos lo que vimos y sentimos en aquellas reuniones. Lamenté mucho tener que cerrar ese grupo cuando partí hacia Londres por un período sabático. Entre otras cosas, fue el único grupo que coordiné que culminó con un casamiento. Dos miembros iniciaron una relación y contrajeron matrimonio poco después de que el grupo se disolviera. Treinta y cinco años más tarde, volví a verlos en una conferencia y seguían felizmente casados.

Así que, pese a cierta incomodidad que me producía unirme a un grupo que incluía a mis exestudiantes, decidí participar… aunque no sin ansiedad: yo, al igual que muchos de los demás miembros, sentía inquietud por revelar mis vulnerabilidades, mis temores y mis inseguridades ante colegas y exestudiantes. Me recordé a mí mismo

que era un adulto, y que seguramente lograría sobrevivir al bochorno.

Pasamos los primeros meses debatiendo qué tipo de grupo pretendíamos ser. No queríamos discutir casos, aunque todos queríamos contar con esa opción. Finalmente, decidimos convertirnos en un grupo de apoyo de amplio espectro… en otras palabras, un grupo terapéutico sin conductor. Desde el principio quedó claro que, si bien yo era el más experimentado en terapia de grupo, no sería el coordinador de este, y nadie me ha considerado nunca como tal. Para evitar incurrir en ninguna clase de liderazgo, desde el principio me obligué a ser particularmente expresivo. En mis años de práctica he aprendido que, si uno ha de beneficiarse de una experiencia de esta naturaleza, debe asumir riesgos. (De hecho, en los últimos años me he empeñado en señalarles esto a mis pacientes en nuestra sesión inicial, y con frecuencia vuelvo a mencionarlo cuando advierto que se resisten a la terapia).

Comenzamos siendo once miembros, todos hombres, todos psicoterapeutas (diez psiquiatras y un psicólogo clínico). En la etapa inicial se marcharon dos integrantes, y un tercero debió abandonarnos por razones de salud. Durante los últimos veintidós años, el grupo ha estado increíblemente unido: ningún integrante se ha marchado voluntariamente, y la asistencia ha sido excepcional. Por mi parte, nunca me he perdido un encuentro cuando he estado en la ciudad, y el resto de los miembros también dan prioridad al grupo por encima de sus actividades.

Cuando estoy alterado por una interacción con mi esposa o con mis hijos o mis colegas u obstaculizado en mi trabajo, o perturbado por poderosos sentimientos positivos o negativos hacia un paciente o un conocido, o agitado por una pesadilla, siempre he querido hablar de eso en la próxima reunión. Y, por supuesto, cualquier sentimiento incómodo que exista entre los miembros del grupo siempre ha sido tratado en profundidad.

Tal vez hay otros grupos de terapia sin coordinación comprometidos a escrutar los procesos, así como las vidas y la psiquis de los miembros, pero ninguno me ha llamado la atención, y por cierto no conozco ninguno que haya sobrevivido tanto tiempo. Durante estas dos décadas, hemos experimentado las muertes de cuatro miembros, así como casos de demencia de otros dos integrantes que los han obligado a retirarse. Hemos discutido la muerte de esposos, nuevos matrimonios, jubilación, enfermedades familiares, problemas con hijos y mudanzas a una comunidad de retiro. En cada caso, hemos permanecido comprometidos al honesto escrutinio de nosotros mismos y de cada uno.

Para mí, lo que ha sido más notable ha sido la persistencia de nuevos encuentros. A lo largo de quinientas reuniones, sigo descubriendo algo nuevo y diferente sobre mis compañeros y sobre mí mismo en cada una de las reuniones. Tal vez la experiencia más difícil para todos nosotros fue haber observado en gran detalle el principio y el desarrollo de la demencia en dos queridos miembros. Enfrentamos muchos dilemas. ¿Hasta qué punto podíamos ser abiertos acerca de lo que veíamos? ¿Cómo debíamos responder a la grandiosidad o a la negación que acompaña a la demencia? Y, aún más apremiante, ¿qué hacer si sentíamos que el miembro ya no debía seguir viendo pacientes? Cada vez que esto ocurre, respondemos presionando intensamente al integrante para que consulte a un psicólogo y se someta a pruebas neuropsicológicas, y en cada instancia el especialista ejerce su autoridad para ordenar a esa persona que deje de ver pacientes. Al igual que la mayoría de la gente de más de ochenta, yo mismo me preocupo por la demencia y, en tres o cuatro ocasiones, he sido informado por el grupo de que el incidente que acabo de relatar es uno que ya había descripto antes. Pese a que resulta mortificante, agradecí la dedicación y la honestidad del grupo. Sin embargo, en alguna parte de mi mente acecha el miedo de que un día alguno de los miembros del grupo insista en que me someta a pruebas neuropsicológicas.

Cuando uno de nuestros miembros más jóvenes nos asombró diciéndonos que acababan de diagnosticarle un cáncer pancreático intratable, todos permanecimos muy presentes con él mientras él valerosamente y con honestidad discutía todos sus miedos y preocupaciones. Hacia el fin de su vida, cuando ya estaba demasiado enfermo para viajar, celebramos una reunión en su casa. Todo el grupo asistió a su servicio conmemorativo.

Cada vez que fallecía un integrante, agregábamos a uno nuevo para mantener nuestro tamaño relativamente constante. Todos asistimos a la boda de un miembro, que se celebró en el hogar de otro miembro, y un tercero condujo la ceremonia matrimonial. El grupo también asistió a otras dos bodas y al Bar mitzvá del hijo de un integrante. En otra ocasión todo el grupo visitó el centro residencial donde estaba confinado un miembro que sufría de demencia severa. Muchas veces discutimos agregar integrantes femeninas, pero como siempre agregábamos a un único miembro por vez, casi todos nosotros pensábamos que una mujer se hubiera sentido incómoda por ser minoría. Retrospectivamente creo que esa decisión fue errada. Mi intuición es que el grupo hubiera sido más rico si hubiéramos empezado con hombres y mujeres.

Siempre he estado activo en el grupo, y al principio solía ser el miembro que, cuando el grupo parecía estar poco comprometido y proclive a eludir problemas más profundos, hacía un comentario… es decir, comentar sobre la excesiva preocupación del grupo con asuntos seguros y superficiales. Después de los primeros años, sin embargo, otros han asumido ese rol con tanta frecuencia como yo. Nos hemos ofrecido mutua ayuda en un número de diferentes niveles. A veces trabajábamos en problemas más profundos de carácter, o en la proclividad de algún miembro al sarcasmo o a hacer comentarios denigrantes, a la culpa por usar demasiado tiempo, al miedo a la exposición o la vergüenza, y a veces nuestra idea es tan solo ofrecer apoyo y dejar saber a un miembro que estamos próximos a él. Recientemente llegué conmovido después de sufrir un accidente de auto la semana anterior. Desde el accidente, me había sentido ansioso cuando conducía y estaba empezando a cuestionarme si, a mi edad, todavía debía seguir tras el volante. Otro miembro me dijo que había tenido una accidente significativo pocos años antes y había quedado alterado durante seis meses. Pensó en eso como un síndrome menor de estrés postraumático. Encuadrar mi caso de esa manera me resultó muy útil, y conduje hasta casa sintiéndome más calmo, pero aun así conduciendo con cautela.

También soy un miembro de Pegasus, un grupo de escritura para médicos fundado en 2010 por un buen amigo, Hans Steiner, el exdirector del Departamento de Psiquiatría Infantil de Stanford. Nuestro grupo de diez médicos escritores se reúne mensualmente dos horas por la noche y, en ese lapso, discutimos la escritura de cada uno. La velada termina con una cena proporcionada por aquel cuyo trabajo ha sido criticado. Este grupo leyó muchas páginas de este libro, gustó del primer tercio mucho más que el resto y me instó a poner en el texto más de mi propia vida interior.

Varios libros y piezas más breves de los miembros del grupo han sido publicados, incluyendo *A Surgeon's War: My Year in Vietnam* (La guerra de un cirujano), de Henry Ward Trueblood…, una notable memoria que describe la vida de un cirujano de trauma en el frente durante la guerra de Vietnam. Hacemos regularmente lecturas públicas en Stanford de las nuevas obras de nuestros miembros, y he participado en esas lecturas varias veces.

Pegasus se ha ampliado, y en la actualidad hay cuatro grupos Pegasus formados por médicos y varios estudiantes de Medicina. En unas pocas ocasiones, los poetas de nuestro grupo han hecho lecturas públicas de poemas inspirados por piezas artísticas… por ejemplo,

pinturas de la recientemente abierta Colección Anderson en Stanford o interpretaciones musicales del cuarteto de cuerdas Saint Lawrence, el grupo musical residente de Stanford. También ofrecemos visitas médicas generales de Psiquiatría cada año, organizamos un concurso de escritura estudiantil con un premio en efectivo y patrocinamos una visita anual de una cátedra de humanidades médicas.

Asisto a otro acontecimiento mensual, el Grupo Lindemann, llamado así por uno de los miembros fundadores, Erich Lindemann, un importante psiquiatra que fue durante mucho tiempo profesor de Psiquiatría en Harvard y, en sus últimos años, en Stanford. Me uní primero al grupo en su fundación en los años setenta y asistí mensualmente durante años. En cada una de las reuniones nocturnas de dos horas, de ocho a diez terapeutas, uno de ellos presenta un caso problemático actual. Disfruté mucho de la camaradería durante muchos años hasta que Bruno Bettelheim se mudó a Stanford y se unió al grupo. Él sintió que, por ser mayor, la reunión debía consistir en miembros que le presentaran los casos a él. Ni yo ni nadie más pudo disuadirlo de esta idea, y cuando llegamos a un *impasse*, varios de nosotros abandonamos. Muchos años después de la muerte de Bruno, fui invitado a volver a unirme, y desde entonces he disfrutado del grupo.

Cada miembro presenta un caso en su propio estilo. En una reunión reciente, un integrante eligió usar el psicodrama y asignar a los miembros del grupo partes que representar (el paciente, la esposa, el terapeuta, otros miembros de la familia, un comentador observador, etc.). Al principio pareció tonto y poco pertinente, pero para el final de la reunión, todos nos sentimos muy trabados e incapaces de ofrecer ayuda al paciente…, es decir, nos sentimos exactamente como el terapeuta de la presentación en su trabajo con su paciente. Era un método inusualmente poderoso y gráfico de expresar su dilema terapéutico.

El grupo en el cual estoy más íntimamente involucrado es mi grupo familiar. He estado casado con Marilyn durante sesenta y tres años, y rara vez pasa un día en que no agradezca mi buena fortuna por tener una pareja tan extraordinaria. Sin embargo, como con frecuencia les he dicho a los demás, uno no encuentra una relación: uno crea una relación. A lo largo de las décadas, ambos hemos trabajado mucho para crear el matrimonio que tenemos hoy. Las quejas que yo pude haber tenido en el pasado se han evaporado. He aprendido a aceptar

sus pocas fallas… su indiferencia a la cocina, a los acontecimientos deportivos, al ciclismo, a la ciencia ficción, a la ciencia en sí… pero todas estas quejas son menores. Me siento afortunado de haber vivido con una enciclopedia andante de la cultura occidental que puede responder inmediatamente a la mayoría de las preguntas históricas o literarias que yo formule.

Marilyn también ha aprendido a pasar por alto mis fallas…, mi intratable desorden doméstico, mi negativa a usar corbata, mi infatuación adolescente con motocicletas y convertibles, y mi fingida ignorancia de cómo hacer funcionar el lavavajillas y el lavarropas. Hemos llegado a una mutua comprensión que yo no podría haber anticipado cuando era un amante joven, impetuoso y con frecuencia insensible. Nuestras preocupaciones importantes ahora se refieren al bienestar del otro y al miedo de lo que ocurrirá cuando uno de nosotros muera antes.

Marilyn es una académica con una mente inquisidora y está particularmente empapada de la literatura y el arte europeos. Como yo, es una eterna estudiante y lectora. A diferencia de mí, es extrovertida, gregaria, y socialmente hábil…, tal como lo atestiguan sus muchas amistades. Aunque ambos somos apasionados de la escritura y la lectura, nuestros intereses no siempre coinciden, y creo que eso es para mejor. Yo estoy atraído por la filosofía y la ciencia, particularmente la psicología, la biología y la cosmología. Aparte de un curso de Botánica en Wellesley, Marilyn no ha tenido ninguna educación en ciencia y no sabe nada sobre el mundo técnico moderno. He tenido que insistir mucho para conseguir que me acompañe al planetario y al acuario de la Academia de Ciencias de California y, una vez allí, está ansiosa por irse al Museo de Arte de Young que está cruzando el parque, donde es capaz de pasar diez minutos examinando una sola pintura. Es mi puerta de entrada al mundo del arte y de la historia, pero a veces estoy más allá de la ayuda. Aunque irremediablemente carezco de oído musical, ella sigue tratando de despertar mi sensibilidad, pero cuando estoy conduciendo solo y no hay ningún juego de básquetbol, suelo escuchar bluegrass por la radio.

Marilyn adora el buen vino, y durante años yo he fingido tener gusto por él. Pero recientemente he abandonado toda pretensión y abiertamente admito que me disgusta el alcohol en todas sus formas. Tal vez hay un componente genético: mis padres también sentían disgusto por las bebidas alcohólicas, salvo un ocasional vaso de cerveza y crema ácida, una mezcla rusa que con frecuencia bebían en el verano.

Afortunadamente, gracias a Dios, Marilyn no es una creyente

religiosa, pero tiene un anhelo secreto por lo sagrado, en tanto que yo soy un escéptico dedicado y estoy en la misma línea de Lucrecio, Christopher Hitchens, Sam Harris y Richard Dawkins. Amamos el cine, pero la selección suele ser un desafío: ella veta cualquier cosa violenta o que tenga el menor aroma de bajos fondos. Mayormente, estoy de acuerdo con ella, pero cuando ella no está, me permito ver una película de estafadores o un *western* de Clint Eastwood. Y cuando *ella* está sola, la TV queda fija en el canal francés de cable.

Su memoria es buena, a veces demasiado buena: recuerda películas con tanta claridad que, incluso décadas más tarde, se niega a ver películas viejas por segunda vez, mientras que yo veo con gusto viejos films, que me parecen absolutamente nuevos dado que he olvidado casi todos los argumentos. Su autor favorito, sin discusión, es Proust. Para mí es demasiado preciosista. Tiendo más bien a Dickens, Tolstói, Dostoievski, y Trollope. Entre los escritores contemporáneos leo a David Mitchell, Philip Roth, Ian McEwan, Paul Auster y Haruki Murakami. Mientras ella votaría por Elena Ferrante, Colm Tóibín y Maxine Hong Kingston. A los dos nos gusta J. M. Coetzee.

Pese a tener cuatro hijos, Marilyn nunca perdió un año de enseñanza. Dependíamos de jóvenes *au pairs* de Europa y de ayuda doméstica diaria. Como la mayoría de las personas criadas en California, nuestros hijos han elegido permanecer aquí, y nos hace felices tenerlos a todos cerca. Nos reunimos con frecuencia como familia, y generalmente vamos juntos de vacaciones en verano, más frecuentemente a Hanalei, en la isla de Kauai. La foto de 2015 que aparece debajo y nos muestra con nuestros hijos y nietos estuvo posteada solo por pocos días antes de que Facebook la quitara por indecencia. (Si se observa con detenimiento, se advertirá que mi nuera está amamantando discretamente a mi nieto menor).

Nuestra vida familiar incluye muchos juegos. Yo jugué al tenis durante años con cada uno de mis tres hijos en una cancha de tenis del vecindario… Esos son algunos de mis mejores recuerdos. Les enseñé a Reid y a Victor a jugar al ajedrez a temprana edad y ambos se convirtieron en buenos jugadores. Disfrutaba de llevarlos a torneos de los que siempre salían con un trofeo reluciente. El hijo de Reid, Desmond, y el hijo de Victor, Jason, también son buenos jugadores, y rara vez tenemos una reunión familiar sin que haya una o dos partidas de ajedrez en marcha.

La familia completa en Hanalei, Hawái, 2015

Otros juegos están muy presentes en las reuniones familiares. Está el *scrabble* con mi hija Eve, que es siempre la campeona reinante. Pero más que nada, disfruto de nuestras partidas de póquer con apuestas medianas y mi juego de cartas regular con Reid y Ben, usando las mismas reglas y apuestas con las que jugaba con mi padre y el tío Abe.

A veces Victor nos entretiene con trucos de magia. En la escuela secundaria era famoso por ser bromista, y durante su adolescencia era un mago profesional que actuaba tanto en funciones de niños como de adultos. Cualquiera que haya asistido a su ceremonia de graduación de la Escuela Secundaria Gunn recordará la visión de Victor marchando solemnemente por el pasillo para recibir su diploma cuando de pronto el birrete que llevaba en la cabeza se prendió fuego. La ceremonia fue interrumpida con «oohs» y «aahs» y un enorme estallido de aplausos. Yo estaba tan asombrado como los demás, y le rogué que me dijera cómo lo había hecho. Como mago dedicado, se había negado firmemente a revelar cualquiera de sus secretos profesionales, incluso ante los ruegos de su padre, pero en esta ocasión le di lástima y me contó el secreto del birrete ardiente: una hoja de aluminio oculta en el borde del sombrero, un reservorio de líquido para encendedor, un diminuto fósforo y ¡*voilà*! un birrete ardiente. (No lo intenten en casa).

Estaba tan absorto en enseñar y en escribir y en mantener financieramente a mi familia que ahora, retrospectivamente, siento que perdí muchas cosas. Lamento no haber pasado más tiempo individual con cada hijo. En la ceremonia conmemorativa de mi amigo Larry Zaroff, uno de sus tres hijos describió una atesorada tradición

familiar: su padre pasaba mucho tiempo de cada sábado con uno de sus tres hijos, por turnos. Almorzaban juntos, con charlas mano a mano, y una visita a la biblioteca en la que cada uno elegía un libro. ¡Qué tradición encantadora! Mientras escuchaba, deseé haber entrado más profundamente en las vidas de cada uno de mis hijos. Si tuviera otra oportunidad, lo haría diferente.

Marilyn era la progenitora principal a nivel cotidiano y canceló casi toda su escritura hasta que los hijos crecieron. Después de sus publicaciones académicas requeridas, empezó a escribir para un público más amplio, siguiendo mi ejemplo. Publicó *Blood Sisters: The French Revolution in Womes's Memory* en 1993, y desde entonces fue autora de otros siete libros, incluyendo *Historia de la esposa*, *Birth of the Chess Queen: A History* (Nacimiento de la reina del ajedrez), *Historia del pecho*, *How the French Invented Love* (Cómo los franceses inventaron el amor), *The Social Sex* (El sexo social) y *The American Resting Place* (El lugar de descanso de los estadounidenses) con nuestro hijo Reid, que es un refinado fotógrafo artístico. Cada uno de sus libros fue una gran aventura para mí. Siempre fuimos el primer lector del otro. Me da el crédito de la *Historia del pecho* por mi fascinación por los senos femeninos y escribió un estudio cultural de cómo los cuerpos de las mujeres han sido vistos y representados a lo largo de la historia. Sin embargo, mi favorito es *Birth of the Chess Queen*, un libro en el que rastreó la evolución de una pieza que no existía en el tablero durante cientos de años y que apareció por primera vez alrededor del año 1000 como la pieza más débil en el tablero. Gradualmente asumió más poder a medida que las reinas europeas se hicieron más potentes y alcanzó su estatus actual como la pieza más fuerte del juego a fines del siglo XV, durante el reinado de la reina Isabel de España. He asistido a muchas lecturas de Marilyn en librerías y universidades, y la he observado con enorme orgullo. En la actualidad está a punto de completar otro libro, *The Amorous Heart* (El corazón amoroso), que explora cómo el corazón se convirtió en símbolo del amor.

Pese a nuestra intensa ética de trabajo, Marilyn y yo hemos estado firmemente implantados dentro de nuestra familia, cumpliendo el rol de padres y abuelos durante más de sesenta años. Hemos tratado de hacer de nuestro hogar un lugar de bienvenida no solo para nuestros hijos, sino también para nuestros amigos y los hijos de nuestros amigos. Nuestra casa ha albergado una gran cantidad de bodas, presentaciones de libros y *baby showers*. Tal vez sentíamos esta necesidad más que la mayoría de las personas, ya que dejamos a nuestras propias familias de nacimiento allá en la Costa Este, y creamos una nueva red familiar y de amigos en California, con raíces

en el futuro más que en el pasado.

Aunque hemos viajado considerablemente en nuestras vidas —a muchos países europeos, a muchas islas tropicales en el Caribe y en el Pacífico, a China, Japón, Indonesia y Rusia— descubro que, a medida que envejezco, soy más y más reticente a abandonar el hogar. El *jet lag* es más potente que en años anteriores, y frecuentemente me enfermo en los viajes largos. Cuando se trata de viajar, Marilyn, cronológicamente tan solo nueve meses menor que yo, con frecuencia parece tener veinte años menos. Ahora, cuando me invitan a dar una charla en un país distante, invariablemente me niego y con frecuencia propongo una videoconferencia. Limito mis viajes a Hawái y a veces a Washington, D.C., y a Nueva York y a Ashland cada año para el Festival Shakespeare de Oregón.

En una entrevista del film documental de 2014 *La cura Yalom*, nuestra hija Eve les dijo cándidamente a los realizadores que Marilyn y yo siempre ponemos nuestra relación primero…, es decir, por encima de las relaciones con nuestros hijos. Mi instinto fue protestar, pero creo que estaba en lo cierto. Eve explicó que ella había puesto a sus hijos primero, pero luego agregó, con tristeza, que su matrimonio no había durado más de veinticinco años. En las discusiones posteriores a la película con los miembros del público, varios espectadores advirtieron que nuestro matrimonio parecía tan fuerte y tan duradero, mientras que nuestros cuatro hijos se habían divorciado. Respondí que sospecho que algunos factores históricos intervienen: entre el cuarenta y el cincuenta por ciento de los matrimonios estadounidenses actuales terminan en divorcio, mientras que entre mis contemporáneos el divorcio era muy raro. Durante mis primeros veinticinco o treinta años de vida, nunca conocí a una persona divorciada. En la discusión con el público cinematográfico sobre los divorcios de nuestros hijos, Marilyn siempre ha querido decir: «Oigan, tres de nuestros hijos han vuelto a casarse y tienen segundos matrimonios grandiosos».

El autor con su esposa Marilyn en San Francisco, 2006

A partir de cada uno de los divorcios, Marilyn y yo discutimos interminablemente qué podríamos haber hecho mal. ¿Los padres son responsables por el fracaso de los matrimonios de sus hijos? Estoy seguro de que muchos padres se han planteado esa misma pregunta imposible de responder. El divorcio es generalmente una experiencia dolorosa para todo el mundo involucrado. Marilyn y yo compartimos la tristeza de nuestros hijos y hasta hoy, estamos íntimamente involucrados con todos nuestros hijos y nietos y nos sentimos fortalecidos por el apoyo que se brindan mutuamente.

# CAPÍTULO TREINTA Y NUEVE

# SOBRE LA IDEALIZACIÓN

Desde que mi libro *Teoría y práctica de la psicoterapia de grupo* fue adoptado como un manual cuarenta y cinco años atrás, he tenido fieles seguidores entre los estudiantes y los terapeutas. Ellos son mi público principal y nunca esperé tener gran cantidad de lectores. Por eso me sorprendió y emocionó cuando mi colección de relatos terapéuticos, *Verdugo del amor*, se volvió un *best seller* en Estados Unidos y fue ampliamente traducido. Siempre me alegró el corazón que mis amigos me escribieran contándome que lo habían visto exhibido en los aeropuertos de Atenas o Berlín o Buenos Aires. Luego, cuando mis novelas llegaron a los lectores extranjeros, disfruté de los ejemplares de ediciones exóticas: versiones serbias, búlgaras, rusas, polacas, catalanas, coreanas y chinas me llegaron por correo. Solo gradualmente he aceptado (aunque nunca lo entendí del todo) que la gran mayoría de mis lectores fueran de otros países y conocieran mis libros en otra lengua.

Marilyn estuvo consternada muchos años por notar que el único país importante que me había ignorado por completo era Francia. Ella había sido francófila desde que inició sus clases de francés a los doce años, y especialmente después de su penúltimo año en Francia en el programa del Sweetbriar College. Repetidas veces intenté mejorar mi francés con ayuda de distintos profesores, pero mi ineptitud era tal que hasta mi propia esposa concluyó que simplemente no servía para eso. En el año 2000, sin embargo, una nueva editorial francesa, Galaade, me hizo una oferta por los derechos de traducción de los siete libros que había escrito hasta ese momento. Desde entonces, Galaade publicó un libro mío cada año y, al cabo de poco tiempo, conté con una considerable cantidad de lectores franceses.

En 2004, Galaade organizó un evento público en el Teatro Marigny, en París, sobre la margen derecha (ahora el Teatro en St. Claude). Iba a ser entrevistado (naturalmente, a través de un

intérprete) por el editor de *Psychologies*, una popular revista francesa. El teatro es una gran estructura antigua con un enorme foso de orquesta, dos filas de palcos y un escenario majestuoso que alguna vez agració el gran actor francés Jean-Louis Barrault. Cuando llegué al evento, me sorprendí al descubrir que las entradas se habían agotado y advertí, con asombro, la larga fila de personas que aguardaban afuera. En cuanto entré al teatro, vi un enorme trono de terciopelo en el centro del escenario, donde se esperaba que me sentara y me dirigiera a la multitud. ¡Era demasiado! Insistí para que sustituyeran el trono por algo menos exaltado. Cuando el público colmó el lugar, reconocí a un grupito integrado por las amistades francesas de Marilyn, que durante años no habían logrado conversar conmigo ni leer mis libros. El entrevistador hizo las preguntas correctas, yo conté muchas de mis mejores historias, el traductor estuvo fantástico y la velada no pudo haber tenido un mejor desarrollo. Casi podía oír a Marilyn ronronear mientras sus amigas comprobaban que, al fin y al cabo, yo no era un idiota.

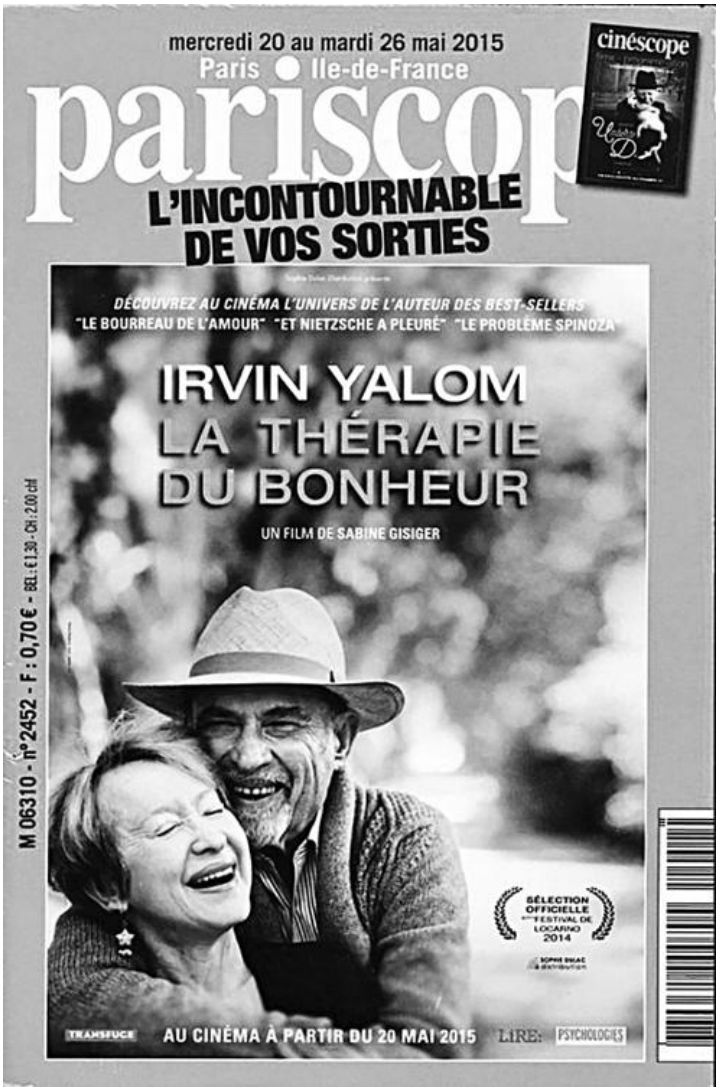
En 2012, una realizadora suiza, Sabine Gisiger, se puso en contacto conmigo con la idea de realizar un documental basado en mi vida. Me pareció una propuesta extraña, pero en el Festival de Cine de Mill Valley asistí a una función de *Guru*, su excelente película sobre Rajneesh, el líder de una secta que dirigía una comuna en Oregón, y sentí mayor interés. Cuando le pregunté por qué me había elegido como tema de una película, Sabine me respondió que se había sentido mancillada por su trabajo sobre Rajneesh, y había decidido rodar una película sobre «una persona decente». *Una persona decente…* con eso me conquistó.

Iniciamos un período de filmación que se extendió durante más de dos años, con Sabine como directora, Philip Delaquis como productor y sus maravillosos técnicos de sonido y de filmación. El equipo realizó varias visitas a nuestra casa en Palo Alto, a Stanford y a Hawái y el sur de Francia durante nuestras vacaciones familiares; al cabo de poco tiempo, el equipo se convirtió en parte de la familia. Me filmaron en una cantidad de situaciones diferentes… mientras daba conferencias, mientras paseaba en bicicleta, nadando, buceando, jugando al *ping-pong* y, en una ocasión, en el *jacuzzi* junto a Marilyn.

A lo largo de todo el proceso, me pregunté quién diablos querría ver una película que mostrara los aspectos mundanos de mi vida. Y si bien no tuve participación económica en el proyecto, como había estrechado lazos con la realizadora y el productor, me preocupaba por todo el dinero que perderían. Al final, cuando toda mi familia y varios

amigos cercanos asistieron a una función privada de una primera versión del film en San Francisco, sentí alivio: Sabine y su editor habían hecho un excelente trabajo al compilar los cientos de horas de filmación en una película coherente de setenta y cuatro minutos. Desoyendo todas mis protestas, el film se tituló al fin *La cura Yalom*. No obstante, me desconcertaba que cualquier persona fuera del círculo íntimo de mi familia y amigos tuviera el menor interés en verlo. Más aún, me sentía cohibido y expuesto. Aunque he llegado a identificarme con mi escritura y considero mis libros, especialmente los relatos y las novelas, un gran capítulo de mi vida adulta, la película apenas se centra en mi oficio de escritor y se enfoca en mis actividades cotidianas. Sin embargo, y para mi sorpresa, la película fue un éxito en Europa y se exhibió en cincuenta salas para varios cientos de miles de espectadores.

En el otoño de 2014, cuando la película se dio en Zúrich, la realizadora nos pidió a Marilyn y a mí que asistiéramos a este estreno mundial. Si bien yo había decidido no volver a cruzar el océano, se trataba de una invitación que no podía rechazar. Volamos a Zúrich y asistimos a dos funciones, la primera para una audiencia invitada compuesta por terapeutas y dignatarios, y la segunda para el público en general. Al final de cada función, respondí preguntas y me sentí sumamente expuesto, especialmente por la filmación de Marilyn y yo en el *jacuzzi*, pese a que solo eran visibles nuestras cabezas y hombros. Pero me encantaron las escenas de unas vacaciones familiares en las que nuestra nieta Alana y nuestro nieto Desmond competían en un concurso de baile.




Tapa de la revista *Pariscope*, 20 de mayo de 2015

Otra nieta, Lili Virginia, una cantante y letrista de canciones profesional, canta al final de la película.

Cuando se exhibió en Francia pocos meses después, Marilyn voló a París por el estreno y habló con el público después de la función. Le encantó ver nuestros rostros en la tapa de *Pariscope*, una guía popular semanal que registra los acontecimientos en París.

Unos pocos meses después la película se estrenó en Los Ángeles, pero en contraste con lo ocurrido en Europa, generó poco interés. Pese a una reseña favorable en *Los Angeles Times,* dejó de exhibirse al cabo de pocos días.

Coincidiendo con nuestro anterior viaje a Zúrich para el estreno de la película, yo había aceptado una propuesta para hablar en Moscú. El incentivo eran unos honorarios inusualmente generosos y un vuelo desde Zúrich a Moscú en un jet privado. Ese vuelo resultó ser un relato en sí mismo. Había solo cuatro pasajeros: Marilyn, yo, un expaciente a quien había visto durante una sola sesión muchos años antes, y un amigo íntimo de mi expaciente, oligarca ruso dueño del avión. Yo estaba sentado junto al oligarca, con quien tuve una conversación muy cordial durante el vuelo. Resultó ser un individuo reflexivo, conmovedor, perturbado por unas pocas áreas desdichadas de su vida. Empaticé con sus tribulaciones, pero, por cortesía, no lo interrogué profundamente. Solo mucho más tarde me enteré de que el no declarado propósito del vuelo era que yo le ofreciera terapia a este hombre atribulado. Si solo lo hubiera sabido, si solo alguien hubiera sido más directo, yo me habría concentrado más en ayudarlo.

El anfitrión de mi conferencia era el Instituto de Psicoanálisis de Moscú, una gran institución de capacitación, y el sitio elegido era un lugar que solía usarse para conciertos de rock. Los patrocinadores habían planeado tener una traducción simultánea con setecientos auriculares disponibles, pero se presentaron mil cien personas y causaron tal caos que el anfitrión abandonó la idea de la traducción simultánea. Pidió que se le devolvieran los auriculares e instruyó a un traductor muy ansioso para que tradujera en vivo.

Cuando comencé mi charla y advertí que ninguna sonrisa recibía mis bromas, advertí que había un serio problema de traducción. Más tarde mi anfitrión me dijo que el nervioso traductor necesitó alrededor de quince minutos para calmarse, pero después de eso hizo un muy buen trabajo. Después de la conferencia los patrocinadores presentaron una actuación dramática, en ruso, de «Arabesco», una de las historias de *Criaturas de un día*, acerca de una bailarina rusa. Dos actores extraordinariamente bellos vestidos en trajes exóticos dramatizaron la historia, contemplados por un anciano silencioso (supongo que yo mismo) sentado en un rincón. El fondo de la acción era una gran pantalla de cine que proyectaba la mano y el pincel de un artista en el acto mismo de crear bellos diseños surrealistas en óleo. Al final del evento, tanto Marilyn como yo tuvimos una maratón de firmas de libros.

Una vez en Moscú, acepté una inusual invitación para hablar de existencialismo con un grupo de autoridades bancarias durante una hora y media. Nos reunimos en una espaciosa y bella habitación en el último piso de un rascacielos. Había alrededor de cincuenta personas

esperando, entre ellos el presidente del banco, uno de los pocos que hablaba inglés. Yo, por supuesto, no sabía una palabra de ruso, y la traducción hacía la charla muy engorrosa. El público parecía profundamente desinteresado en el existencialismo y nadie hizo ninguna pregunta. Supuse que no querían comprometerse en una discusión libre en presencia de sus gerentes y me esforcé por explorar ese punto, pero sin éxito. El presidente del banco estaba sentado en la primera fila absorto en su iPad y después de veinte minutos interrumpió nuestra sesión para anunciar que la Unión Europea acababa de imponer a Rusia sanciones aún más dañosas, y agregó que le gustaría que usáramos el tiempo que nos quedaba para hablar de su preocupación por este giro de los acontecimientos. Yo estuve a favor de eso, ya que obviamente había poco entusiasmo por el existencialismo, pero, una vez más, solo hubo silencio. Otra vez compartí mi preocupación de que los presentes pudieran estar poco dispuestos a expresar opiniones en presencia de sus gerentes, pero, por más que me esforzara, no encontré manera de cubrir ese *impasse*. Mi trabajo terminó con pocos resultados aparte de mis honorarios, que me pagaron de manera curiosa. Se me dijo que los recibiría el día siguiente en una comida que la universidad daba en mi honor. La noche siguiente, después del postre, alguien me entregó subrepticiamente un sobre común sin ninguna marca lleno de moneda estadounidense. Supuse que me pagaban de esta misteriosa manera para hacerme un favor, en la (falsa) suposición de que entonces evitaría pagar impuestos sobre ese ingreso, pero también es posible que por alguna razón el banco estuviera buscando maneras de librarse de dinero extra.

A medida que he envejecido, he tratado de evitar vuelos largos y he llegado a preferir apariciones por videoconferencia. Esto implica ir hasta una oficina local de videoconferencias cercana a mi casa y dirigirme al público y responder a preguntas durante aproximadamente noventa minutos. He hecho docenas de presentaciones por videoconferencia desde que decidí dejar de viajar a ultramar, pero una reciente, en mayo de 2016 para la China continental, fue la más inusual. Tres psiquiatras de China me entrevistaron durante noventa minutos, mientras un intérprete, que había volado a San Francisco para la ocasión, se sentó a mi lado y tradujo sus preguntas y mis respuestas. Al día siguiente mis patrocinadores me dijeron que la entrevista había sido vista por un gran público, pero me mareé cuando me enviaron por correo electrónico una foto de los entrevistadores y un cálculo preciso: había habido 191.234 espectadores.

El autor con su esposa Marilyn en el Kremlin, 2009

Cuando expresé mi sorpresa e incredulidad ante el tamaño del público, mi patrocinador chino respondió: «Doctor Yalom, como la mayoría de los estadounidenses, usted no aprecia verdaderamente la vastedad de China».

Cada día, sin falta, recibo correos de lectores de muchas partes del mundo, y me esfuerzo por responder a cada carta, generalmente con algo tan simple como «Gracias por escribir» o «Me alegra mucho que mi obra sea significativa para usted». Tengo cuidado de mencionar el nombre de la persona para que mi interlocutor pueda estar seguro de que verdaderamente leí su carta y de que estoy escribiendo una respuesta personalmente. Esto me lleva una buena cantidad de tiempo, pero siento que estoy haciendo algo similar a la cotidiana

práctica amorosa de meditación de mis amigos budistas. Casi cada día recibo una consulta de alguna parte del mundo, ya sea por Skype o de individuos que se ofrecen a volar a California para encontrarse conmigo. El otro día me escribió un hombre preguntándome si podría hacer una comunicación por Skype con su madre, una psicoterapeuta retirada, en su cumpleaños número cien.

Además de correos, mis lectores a veces envían regalos, y nuestra casa está adornada con objetos de Grecia, Turquía, Irán y China. Pero el regalo más insólito fue enviado por Sakellaris Koutouzis, un célebre escultor griego que vive y trabaja en la pequeña isla de Kálimnos. Recibí de él un correo electrónico donde me pedía mi dirección, y me informaba que había disfrutado de mis libros y se encontraba en el proceso de hacer un busto de yeso de mi figura a partir de fotografías que había encontrado en la web. Lo busqué en Internet y me enteré de que era un escultor virtuoso, cuyas obras se exhibían en diferentes ciudades de todo el mundo. Insistí en pagarle los costos de envío, pero él se negó. Un mes más tarde, un busto de tamaño natural llegó a mi puerta en una enorme caja de madera. Ahora se encuentra en nuestra casa y es de un parecido tan notable que siento susto cada vez que lo miro. Con frecuencia yo o mis hijos lo adornamos con guantes, corbatas o uno de mis muchos sombreros.

El autor con una escultura de él, realizada por Sakellaris Koutouzis, 2016

Por mucho que trate de evitar esos obsequios de renombre, no tengo dudas de que han aumentado mi autoestima. También creo que mi edad, dignidad y reputación aumentan mi eficacia como terapeuta. Durante los pasados veinticinco años, la mayoría de mis pacientes se han contactado conmigo porque han leído algo de lo que escribo, y llegan a mi consultorio con una intensa convicción acerca de mis poderes terapéuticos. Por haber conocido terapeutas famosos en mi vida, tengo cierto conocimiento de cómo esos encuentros pueden dejar su marca: todavía puedo ver las arrugas del rostro de Carl Rogers. Hace cincuenta años, solicité una conversación con él y volé al sur de California para pasar una tarde. Le había enviado algo de mi trabajo y recuerdo que me dijo que aunque mi libro de texto de terapia grupal estaba bien hecho, era mi libro de Ginny (*Terapia a dos voces*) el que él

consideraba muy especial. Y los rostros de Viktor Frankl y Rollo May permanecen tan claros en mi imaginación que si tuviera talento artístico (no lo tengo) podría hacerlos de memoria con toda precisión.

Así, debido a mi reputación, los pacientes revelan secretos que nunca le han dicho a nadie más, ni siquiera a terapeutas anteriores, y si yo los acepto sin juzgarlos y enfáticamente, es probable que mis intervenciones tengan mayor peso simplemente debido a sus preconceptos sobre mí. Recientemente, durante la misma tarde, vi a dos pacientes nuevos que estaban familiarizados con mi obra. La primera, una terapeuta retirada, condujo hasta mi consultorio desde su casa situada a varias horas de distancia. Estaba preocupada por su tendencia a la acumulación (solo en una habitación de su casa) y por su conducta obsesiva: al salir de su casa, conducía menos de una cuadra antes de volver a su hogar para ver si la puerta estaba cerrada con llave y la cocina estaba apagada. Le dije que no creía que estas cosas pudieran aclararse en una breve terapia conmigo, y que tampoco estaban interfiriendo significativamente con su vida. La consideraba una persona bien integrada, alguien que tenía un excelente matrimonio y estaba enfrentando la difícil tarea de buscar sentido después de retirarse. Le agradó escuchar que yo creía que ella no necesitaba terapia. Al día siguiente me mandó estas palabras por correo electrónico:

> Solo quería hacerle saber cuánto disfruté y valoré nuestra consulta del jueves, que significó mucho para mí. Sentí su respaldo y su validación de que lo estoy haciendo bien, que estoy feliz y satisfecha con mi vida, y verdaderamente aprecio su comentario de que no necesito terapia. Y salí de su consultorio sintiéndome menos ansiosa y más confiada y con mayor aceptación de mí misma. Sentí que fue un verdadero obsequio. ¡Eso es demasiado bueno para una sola sesión!

La misma tarde, un sudamericano de mediana edad, que visitaba a un amigo en San Francisco, vino para una única consulta. Se pasó casi toda la hora hablando de su preocupación por su hermana, que había luchado contra la anorexia casi toda su vida. Después de la muerte de sus padres, él se sintió tan pesadamente cargado con los gastos médicos y por el cuidado psiquiátrico de ella que nunca pudo casarse y tener una familia. Le pregunté por qué él, en vez de otros miembros de su gran familia, había cargado con todo el peso del cuidado de su hermana. Después, con gran cantidad de ansiedad y vacilaciones, me contó una historia que nunca antes había compartido con nadie.

Tiene trece años más que su hermana y un día, cuando ella tenía dos años y él quince, sus padres dejaron a su hermana a su cuidado durante varias horas, mientras ellos y sus hermanos mayores asistían a una boda. Durante su ausencia, él tuvo una larga conversación telefónica erótica con una novia (que disgustaba mucho a sus padres y a quien le habían prohibido expresamente ver y hablar). Durante esta conversación su hermana gateó, saliendo por la puerta del frente, y se cayó por los peldaños y se lastimó considerablemente en el cuerpo y en la cara. Cuando sus padres volvieron, él tuvo que confesarlo todo —el peor momento de su vida— y, aunque las heridas de su hermana eran leves y los hematomas desaparecieron en pocos días, él había albergado, durante todos estos años, un miedo secreto y la convicción de que la anorexia de ella había sido causada por esa caída. Más aún, en los veinticinco años transcurridos desde la lastimadura de su hermana, esta era la primera vez que le había revelado la experiencia a otra persona.

Usando mi voz más profunda y más formal, le dije que había escuchado con cuidado lo que me había dicho acerca de su hermana y, después de considerar todas las evidencias, lo declaraba inocente. Le aseguré que había pagado su deuda por su episodio de negligencia y le garanticé que no había manera de que esa caída pudiera haberle causado anorexia a su hermana. También le sugerí que explorara eso en terapia, cuando volviera a su país. Lloró de alivio, declinó mi sugerencia de continuar con la terapia y me aseguró que había logrado precisamente lo que quería. Salió de mi consultorio con un paso mucho más liviano.

Estas consultas de una única vez, en las que reconozco los esfuerzos y la fuerza del paciente y le ofrezco mi bendición, deben su éxito en gran parte al poder con que el paciente me inviste.

Poco tiempo atrás, una mujer relató uno de los más tristes acontecimientos de su vida. A fines de su adolescencia, justo antes de abandonar su casa para ir a la universidad, hizo un largo viaje en tren con su eminente pero muy distante padre. Ella había ansiado tener tiempo a solas con él, pero quedó devastada cuando él abrió su maletín y se pasó todo el viaje trabajando, sin dirigirle la palabra. Le respondí que nuestra terapia ofrecía una oportunidad para volver a actuar ese acontecimiento. Ella y yo (un hombre prominente y mayor) haríamos un viaje terapéutico de varias horas, pero viajaríamos de manera diferente: ella tendría pleno permiso, incluso estímulo, para hacer preguntas, registrar quejas y expresar sentimientos. Y yo me aseguraría de responder y tratarla con reciprocidad plena. Ella se sintió conmovida y en última instancia, ese enfoque la ayudó.

¿Y el impacto de toda esta atención y aplauso sobre mi propia autoestima? A veces me siento embriagado y otras veces desazonado, pero en general mantengo mi equilibrio. Cada vez que me encuentro con colegas en mi grupo de apoyo o en mi grupo de discusión de casos, soy consciente de que ellos, excelentes clínicos que han practicado durante décadas, son tan eficaces en su trabajo como yo lo soy en el mío. Así que no me tomo en serio la adulación. Todo lo que puedo hacer es tomarme mi trabajo seriamente y ser el mejor terapeuta que pueda ser. Me recuerdo a mí mismo que estoy siendo idealizado y que nosotros los humanos, todos nosotros, anhelamos un mayor de pelo blanco, sabio y omnisapiente. Si me han elegido para llenar ese puesto, bien, acepto felizmente el lugar. Alguien tiene que hacerlo.

# CAPÍTULO CUARENTA

# UN NOVATO PARA ENVEJECER

Siendo niño, yo siempre era el más chico —el más chico en mi clase, en el equipo de béisbol, en el equipo de tenis, en mi carpa del campamento—, pero ahora, adonde vaya, soy el más viejo, el más viejo en una conferencia, en un restaurante, en una lectura de libros, el cine, un partido de béisbol. Recientemente asistí y hablé en una conferencia de dos días consecutivos de educación médica para psiquiatras patrocinada por el Departamento de Psiquiatría de Stanford. Cuando miré a la audiencia de colegas de todo el país, solo vi a unos pocos hombres de pelo gris y ninguno con pelo blanco. Yo no era solamente el más viejo; ¡era el más viejo por mucho! Escuchar el programa de dieciséis charlas y debates me hizo sentir aún más consciente de mi edad y de los cambios en el campo desde que empecé la práctica de la medicina en los años cincuenta. Todos los desarrollos actuales —la nueva psicofarmacología para la esquizofrenia y las afecciones bipolares y la depresión, la nueva generación de investigaciones sobre drogas en progreso, los tratamientos de alta tecnología para las afecciones del sueño, las afecciones alimentarias y el déficit de atención—, mucho de todo esto me superó. Me recuerdo como un prometedor miembro joven del personal docente que se enorgullecía de mantenerse al tanto de cada nuevo progreso. Ahora, me siento perdido en muchas de las presentaciones, más que nunca cuando escucho una conferencia sobre la estimulación magnética transcraneal del cerebro, que describe métodos de estimular e inhibir centros críticos del cerebro de manera más eficiente y precisa de lo que puede hacerse con medicación, y sin efectos colaterales. ¿Este sería el futuro de mi campo?

Cuando entré en la residencia en 1957, la psicoterapia era el verdadero núcleo de la psiquiatría, y mi pasión por explorarla era compartida por casi todos mis colegas. Pero ahora, en las ocho presentaciones a las que asistí en esta conferencia, casi ni se mencionó la psicoterapia.

He leído muy poco en psiquiatría estos últimos años. Con

frecuencia pretendo que se debe a problemas visuales —he tenido procedimientos quirúrgicos en ambas córneas, así como operaciones de cataratas bilaterales— pero esa es una pobre excusa. Podría haberme mantenido al tanto leyendo material profesional en un cuerpo grande en mi Kindle. La verdad —un poco vergonzosa de admitir— es que ya no estoy interesado. Cuando empiezo a sentirme culpable sobre esto, me consuelo diciendo que ya he trabajado en mi tiempo y que, a los ochenta y cinco años, debería estar libre para leer lo que se me antoje. Después, agrego: «Además, soy escritor y necesito mantenerme al tanto de las corrientes literarias contemporáneas».

Cuando fue mi turno de dirigirme a la audiencia de Stanford, no di una conferencia, y no tenía diapositivas que mostrar, a diferencia de otros oradores. De hecho —y aquí sigue una enorme confesión que hago por primera vez— ¡nunca hice ni usé una diapositiva en toda mi vida! En cambio, un colega e íntimo amigo de Stanford, David Spiegel, hábil y amistosamente me entrevistó sobre mi carrera y mi evolución como terapeuta. Ese es un formato cómodo para mí, y el tiempo pasó tan rápido que me sobresalté cuando la sesión terminó. Cuando el público se puso de pie y aplaudió, tuve la inquietante sensación de que estaban diciéndome adiós.

Como hay pocos psiquiatras que trabajen a mi edad, con frecuencia me pregunto: ¿por qué todavía sigues viendo pacientes? No es por razones económicas; tengo suficiente dinero para vivir con comodidad. Es que amo demasiado a mi trabajo para dejarlo ir antes de verme obligado. Me siento privilegiado al ser invitado a las vidas íntimas de tantas personas, y después de tantas décadas, creo que debo ser bueno para eso.

Tal vez, en parte, esto es resultado de ser bueno para elegir a mis pacientes. Durante los últimos años he hecho terapia de tiempo limitado: les digo a los pacientes en nuestra primera sesión que los veré por un máximo de un año. Cuando me aproximé a los ochenta, empecé a preguntarme cuánto tiempo mi mente y memoria permanecerían intactos. No quería que los pacientes se volvieran excesivamente dependientes de un hombre que muy pronto podía retirarse. Más aún, he descubierto que establecer una fecha de terminación al principio generalmente aumenta la eficacia del tratamiento y hace que los pacientes se zambullan más pronto en el trabajo. (Otto Rank, uno de los primeros discípulos de Freud, hizo la misma observación hace más de cien años). Tengo cuidado de no aceptar a los pacientes con los que parece improbable que hagamos un progreso considerable en un año, y derivo pacientes a otros psiquiatras cuando están más severamente enfermos y necesitados de

medicación psicotrópica. (Como no me he mantenido al tanto de las nuevas investigaciones, dejé de prescribir medicación hace ya varios años).

Debido que he ayudado a tanta gente a enfrentarse con el envejecimiento, pensé que estaba bien preparado para las pérdidas que se avecinan y que encuentro mucho más intimidantes de lo que imaginaba. Las rodillas que duelen, la pérdida de equilibrio, la rigidez de la espalda a la mañana, la fatiga, la visión y el oído que se esfuman, las manchas en la piel, todo esto llama mi atención, pero son menores comparadas con la desaparición de la memoria.

En un sábado reciente, mi esposa y yo salimos a dar un paseo y a almorzar en San Francisco, y al regresar a nuestro departamento, advertí que había olvidado llevarme las llaves conmigo. Tuvimos que esperar afuera durante un par de horas antes de que regresara un vecino que tenía un juego de llaves de duplicado. Esa noche asistimos a una obra, *The Unheard of World* (Lo insólito del mundo), de Fabrice Melquiot, acerca de una visión imaginativa de la vida más allá de la muerte. Fue producida por mi hijo Ben y puesta en escena por FoolsFURY, su grupo dramático. Marilyn y yo habíamos acordado discutir la obra con el público después de la representación, ella desde una perspectiva literaria y yo desde una perspectiva filosófica y psiquiátrica. Aunque mis comentarios parecieron satisfactorios para la audiencia, advertí, en medio de mi presentación, que me había olvidado de un importante e interesante punto del que había querido hablar. Seguí hablando en piloto automático mientras hurgaba frenéticamente en mi mente para encontrar la idea perdida. Al cabo de diez minutos más o algo así, de pronto la idea se hizo consciente y pude decir lo que quería. Dudo de si el público supo de esta frenética persecución interna de mi material perdido, pero durante esos diez minutos, mientras hablaba con el público, escuché una frase que giraba en mi mente: «Así es…, ha llegado el momento. Debo dejar de dar charlas públicas. Recuerda a Rollo». Me refiero a una escena que describí antes sobre Rollo May a una edad avanzada, dando una charla en la cual repitió la misma anécdota tres veces diferentes. Yo había jurado nunca darle al público el espectáculo de mi senilidad.

El día siguiente, devolví un auto alquilado a la agencia (mi auto estaba en el taller). Era tarde, y la agencia estaba cerrada. Seguí las instrucciones enviadas por correo: cerré el auto y deposité las llaves en el buzón. Pero solo pocos minutos después, descubrí que había dejado el bolso que contenía mi billetera, llaves, dinero y tarjetas de crédito en el auto. Finalmente tuve que llamar a AAA (8) para que vinieran, abrieran el auto y me devolvieran mi bolso.

Aunque esto fue un episodio inusualmente arduo de mala memoria, situaciones menos graves ocurren ahora casi todos los días. ¿Quién es ese hombre que sonríe y se acerca a mí? Lo conozco, estoy seguro, pero su nombre, oh ¿cuál es su nombre? ¿Y cómo era el nombre de ese restaurante al que Marilyn y yo solíamos ir cerca de la playa en Half Moon Bay? ¿Y el nombre de ese cómico petiso de la película *Tira a mamá del tren*? ¿En qué calle está el Museo de Arte Moderno de San Francisco? ¿Cuál es el nombre de esa extraña forma de terapia que se basa en nueve tipos de personalidad diferentes? ¿Y el nombre del psiquiatra que yo solía conocer y que originó el análisis transaccional? Reconozco rostros familiares, pero los nombres se evaporan…, algunos vuelven, y otros desaparecen inmediatamente después de cada recordatorio.

Ayer almorcé con un amigo, Van Harvey, unos pocos años mayor que yo (sí, todavía hay unos pocos de esos a mi alrededor). Sugirió que leyera una novela llamada *La casa de cristal,* de Simon Mawer, y yo sugerí que él probara con *Invierno*, de Christopher Nicholson. Pocas horas más tarde nuestros e-mails se cruzaron, uno le preguntaba al otro: «¿Cuál era el nombre de la novela que recomendaste? Por supuesto, debería llevar conmigo un anotador. Pero recordar que debo llevar el anotador… ¡ah, esa es la cosa!».

Llaves perdidas, anteojos, iPhones, números de teléfono y la ubicación de los autos estacionados: mi tarifa diaria. Pero perder tanto las llaves de mi departamento y de mi auto era algo extraño y probablemente relacionado con el insomnio que había experimentado la noche anterior. Estoy seguro de que conozco la causa del insomnio. Esa noche había visto una película francesa, *Amour*, que muestra el calvario de un envejecido esposo amante que ayuda a morir a su esposa enferma. La pareja se parece a Marilyn y a mí, y la película me obsesionó durante toda la noche. *Amour* es una película soberbia, pero sigan mi consejo: veanla antes de llegar a los ochenta años.

Durante mucho tiempo, me preocupó que mi avejentada memoria me obligara a dejar de ver pacientes, de modo que, para evitar mi retiro, hice un uso intensivo de un programa de dictado para computadora: luego de cada sesión, no dejaba de dictar un sumario de una o dos páginas de cada hora, y siempre fui muy cuidadoso de leer el sumario justo antes de volver a ver al paciente. Por ese motivo siempre dejo un intervalo de al menos veinte minutos entre pacientes. Más aún, en los últimos años, no atiendo a más de tres pacientes por día. Cuando un paciente del pasado remoto me envía un correo electrónico, con frecuencia empiezo por quedarme en blanco, pero leer unas pocas oraciones de mis viejas notas basta para que toda la

historia vuelva a fluir.

Pero hay un lado positivo en la pérdida de la memoria: olvidar los argumentos de muchos libros me permite obtener placer al releerlos. Cada vez encuentro menos y menos placer al leer novelas contemporáneas, y por ese motivo vuelvo a mis «favoritos» organizados en mi biblioteca: *Cien años de soledad, Grendel, Grandes esperanzas, Empresas y tribulaciones de Maqroll el Gaviero, Casa desolada, Hijos de la medianoche, La tía Julia y el escribidor, Daniel Deronda, Silas Marner* y *El destino de la carne,* muchos de los cuales puedo leer como si fuera por primera vez.

En *Mirar al sol*, describo el concepto «ondas concéntricas» como manera de aliviar la ansiedad sobre la muerte. Cada uno de nosotros crea, muchas veces sin nuestro conocimiento, círculos concéntricos de influencia que pueden afectar a otros durante años por venir, incluso por generaciones. El efecto que tenemos en otros pasa, tal como los círculos concéntricos de un estanque siguen y siguen, hasta que ya no son visibles pero aún continúan a un nanonivel. Así como John Whitehorn y Jerry Frank han tenido sobre mí ese efecto de ondas concéntricas, creo que he tenido el mismo efecto en mis estudiantes y lectores y pacientes, y especialmente en mis cuatro hijos y siete nietos. Aún recuerdo mis lágrimas de alegría cuando mi hija, Eve, me telefoneó para decirme que había entrado en la Escuela de Medicina, y el año pasado mis lágrimas fluyeron otra vez cuando me enteré de que su hija, Alana, había sido aceptada en la Escuela de Medicina de la Universidad de Tulane. Y esta Navidad pasada, me senté con Adrian, mi nieto de tres años, para nuestra primera partida de ajedrez.

El autor dándole a su nieto, de tres años, la primera lección de ajedrez, 2016

Un enigma: ¿cuándo me retiraré? Con frecuencia me llaman para ayudar a pacientes que deben enfrentar esa misma decisión. No hace mucho, trabajé con Howard, un exitoso y muy inteligente gerente de fondos de inversión a mediados de sus ochenta años, cuya esposa insistió en que hiciera terapia porque no podía dejar de trabajar muchas horas pegado a la pantalla de su computadora. Por vivir en la costa oeste, se tenía que levantar a las cuatro y treinta de la mañana para monitorear el mercado de acciones y permanecía ante la pantalla todo el día. Aun cuando había trabajado durante años para perfeccionar un programa de computación para hacer su trabajo, sentía que les debía a sus inversores no desviarse nunca lejos de su monitor. Sus tres socios, dos hermanos más jóvenes y un amigo de toda la vida, rara vez se perdían sus nueve hoyos de golf diarios, y Howard sentía que tenía que trabajar para todos ellos. Sabía que él y su esposa y sus tres hijas tenían más dinero del que podían gastar, pero no podía detenerse. Era su deber, decía. No podía confiar enteramente en el programa de computación que había diseñado para hacer transacciones. Sí, aceptaba que era adicto a contemplar las subidas y bajadas de los valores de la bolsa, pero sin embargo no conocía otra manera de vivir. Y más aún, me guiñaba el ojo, es un bombazo ganar mucho en el mercado.

—Imagine su vida sin trabajo, Howard. ¿Cómo sería?

—Admito que parar me aterra.

—Trate de imaginar su vida sin trabajo.

—Sé adónde va. Admito que no tiene sentido. Admito que detenerme me asusta. ¿Qué haría durante todo el día? Solo es posible pensar en muchos viajes y en ver paisajes. Todos los sitios interesantes, nombre cualquiera que se le ocurra ya los he visto.

Lo presioné más duramente:

—Me pregunto si usted siente que el trabajo lo mantiene vivo, que sin trabajar caería en las etapas finales de la vida…, en la senilidad y la muerte. ¿Los dos juntos podemos encontrar alguna manera de separar la vida y el trabajo?

Él escuchó con atención y asintió:

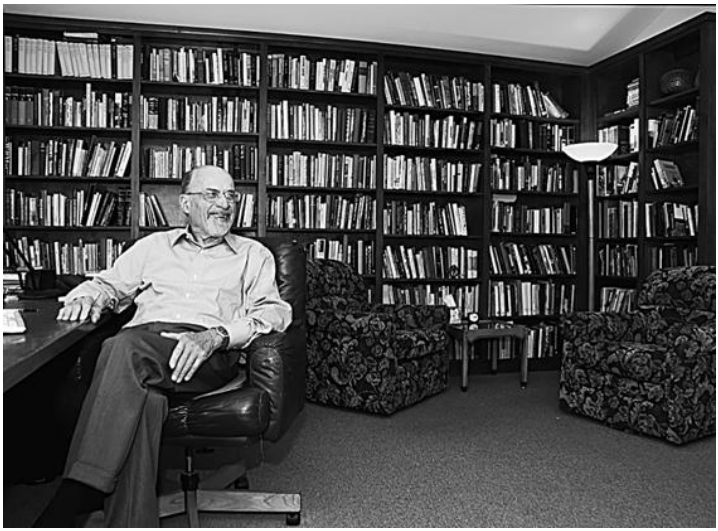
—Pensaré en esos problemas.

Dudo que lo haya hecho.

Soy un novato en tener ochenta y cinco años y, como Howard, lucho con ser viejo. A veces acepto la idea de que el retiro debe ser un momento de descanso y de paz, un tiempo de reflexión satisfecha. Sin

embargo, también sé que hay sentimientos indisciplinados de mi vida temprana que siguen creando turbulencia y amenazan con emerger a la superficie si me detengo. Antes cité a Dickens: «Pues, a medida que me acerco más y más al fin, viajo en un círculo más y más cerca del principio». Esas palabras me acosan. Más y más, siento algunas fuerzas que tiran de mí para atrás, hacia mis principios. La otra noche, Marilyn y yo asistimos al FoolsFURY Factory Festival en San Francisco —un evento organizado cada dos años por la compañía de mi hijo Ben — en el que veinte teatros pequeños de todo el país presentan su trabajo. Antes del show nos detuvimos a comer un bocado en Wise Sons, una pequeña tienda de *delicatessen* judía que parece haber salido derecho del Washington D.C. de los años cuarenta, en mi niñez. Las paredes de la tienda están casi cubiertas por completo con retratos familiares…, grupos de conmovedores refugiados de ojos grandes y asustados que llegaban a Ellis Island de Europa oriental. Las fotografías me extasiaron: se parecían a las de mi propia familia extendida. Vi a un triste muchachito que podría haber sido yo pronunciando el discurso de su Bar mitzvá. Vi una mujer que al principio creí que era mi madre. Sentí un súbito y nuevo acceso de ternura por ella y me sentí mortificado y culpable por haberla criticado en estas páginas. Como mi madre, la mujer en la foto parecía nada educada, asustada, trabajadora, solo tratando de sobrevivir y criar su familia en una extraña cultura nueva. Mi vida ha sido tan rica, tan privilegiada, tan segura… en gran parte gracias al trabajo duro y la generosidad de mi madre. Me senté allí en esa deli, sollozando mientras miraba en sus ojos y en los ojos de todos esos refugiados. He tenido una vida de exploración, análisis y reconstrucción de mi pasado, pero ahora advierto que hay un valle de lágrimas y dolor en mí con el que nunca terminaré.

Desde que me retiré tempranamente de Stanford en 1994, mi actividad diaria no ha cambiado: escribo durante tres a cuatro horas cada mañana, usualmente seis o siete días a la semana, y cinco veces a la semana veo pacientes más tarde en el día. He vivido por más de cincuenta años en Palo Alto, y mi consultorio es un edificio separado a cincuenta metros de mi hogar. Alrededor de hace treinta y cinco años, compré un departamento en Russian Hill en San Francisco, con una bella vista de la ciudad y la bahía, y veo pacientes allí los jueves y viernes a la tarde. Marilyn se une a mí los viernes a la noche y generalmente pasamos los fines de semana en San Francisco, una ciudad que me resulta eternamente interesante.



El autor en su consultorio de Palo Alto, 2010

Me censuro por mi falso retiro. «¿Cuántos psiquiatras de ochenta y cinco años trabajan tan duro como yo?». ¿Acaso yo, como mi paciente Howard, continúo trabajando para alejar la senilidad y la muerte? Esas preguntas me perturban, pero tengo mi arsenal de respuestas. «Todavía tengo mucho para ofrecer… Mi edad me hace más capaz de entender y consolar a la gente de mi edad… Soy un escritor y estoy intoxicado por el proceso de la escritura, entonces, ¿por qué abandonarla?».

Sí, lo confieso: tengo terrible aprehensión de llegar a este último párrafo. Siempre tuve una pila de libros esperando en mi mente para escribirlos, pero ya no. Una vez que termine esta obra, estoy seguro de que no habrá más libros esperándome. Mis amigos y colegas gruñen cuando me escuchan decir esto. Lo han oído muchas veces antes. Pero temo que esta vez es diferente.

Siempre les pido a mis pacientes que exploren sus arrepentimientos y los insto a aspirar a una vida libre de arrepentimientos. Mirando retrospectivamente ahora, tengo pocos arrepentimientos. Tengo una mujer extraordinaria como pareja de mi vida. Tengo hijos y nietos que me quieren. He vivido en una parte privilegiada del mundo con clima ideal, parques adorables, poca pobreza o crimen, y Stanford, una de las grandes universidades del mundo. Y recibo cartas cada día que me recuerdan que he sido una ayuda para alguien en una tierra distante. Así, las palabras del Zaratustra de Nietzsche me hablan:

«¿*Eso* era la vida? ¡Bien, entonces hagámoslo otra vez!».

8. AAA: American Automobile Association *(N. de los T.)*

# AGRADECIMIENTOS

Estoy agradecido a muchas personas que me han asistido en esta aventura. Los miembros de Pegasus, mi grupo mensual de Stanford de doctores que escriben, criticaron varios capítulos. Y mi agradecimiento especial al fundador de este grupo, Hans Steiner, y a mi amigo Randy Weingarten, un psiquiatra y poeta, que propuso el título del capítulo «Un novato para envejecer». Mi agradecimiento a mis pacientes que me han permitido describir incidentes de la terapia. Para proteger su confidencialidad, he cambiado todos los nombres y he disfrazado profundamente todos los detalles identificadores, intentando, al mismo tiempo, expresar ciertas verdades de cada encuentro. Mis pacientes me educan y me inspiran continuamente. He sido extremadamente afortunado de tener como editores a Sam Douglas y Dan Gerstle. Gracias a David Spigel y, como siempre, a mi agente literaria Sandra Dijkstra y a su asociada Andrea Cavallaro, que me ofrecieron un respaldo entusiasta del principio hasta el final. Mis amigos de toda la vida, Julius Kaplan y Bea Glick, contribuyeron a agitar mi memoria, tal como lo hicieron mis cuatro hijos y siete nietos. Y, más que nada, a mi amada esposa, Marilyn, quien me ayudó a recordar acontecimientos de mucho tiempo atrás y trabajó como mi editora en jefe dentro de casa.

¡Seguimos!